



ASTELEHENA		10				
DILISTA BAKUNAK						
ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
575,64	15,69	14,89	2,14	6,34	4,16	73,39

ASTEARTEA		11				
BARAZKI PUREA						
TXIBIAK GISATUAK						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
349,79	19,61	18,04	2,72	8,63	3,11	65,92

ASTEAZKENA		12				
ILARRAK PATATEKIN						
OILASKO BULARKI XERRA AZENARIO SALTSAN						
PLATANOA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
471,09	27,75	22,72	5,49	9,10	4,45	52,83

OSTEGUNA		13				
PATATAK, AZENARIO ETA LEKEKIN						
LEGATZ XERRA LABEAN, KALABAZA SALTSAREKIN						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
479,39	23,93	20,12	2,54	4,33	3,15	58,61

OSTIRALA		14				
BABARRUN GORRIAK KALABAZINAREKIN						
TXEKOR HANBURGESAK LABEAN EGINAK, TXANPINIO SALTSAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
490,95	28,87	22,40	1,81	6,22	2,73	52,68

ASTELEHENA		17				
BORRAIA PATATEKIN						
TXEKOR GISATUA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
524,73	17,47	45,10	15,88	20,37	3,02	40,61

ASTEARTEA		18				
BABARRUN TXURIAK AZENARIOAREKIN						
LIMANDA XERRA LABEAN, ORIO MODUAN						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
494,34	25,03	23,51	2,92	9,79	3,68	53,88

ASTEAZKENA		19				
BROKOLI PUREA						
SOLOMOA BARATXURITAN , PIPER GORRIKIN						
PLATANOA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
438,53	27,90	22,77	4,72	12,44	3,81	52,37

OSTEGUNA		20				
TXITXIRIOAK KALABAZINAREKIN						
LEGATZ XERRA ARRATZETATUA / LIMOIA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
501,37	22,60	26,11	3,67	11,98	5,61	54,59

OSTIRALA		21				
LETXUA, AZENARIOA ETA OLIBA ENTSALADA						
OILASKO ETA BARAZKI PAELLA						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
424,61	12,72	23,62	4,02	9,26	3,61	67,31

ASTELEHENA		24				
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA						
ALE OSOKO MAKARROIAK, TXEKOR BOLOÑESAREKIN						
PLATANOA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
524,18	12,35	26,80	6,56	12,04	5,15	64,34

ASTEARTEA		25				
DILISTAK AZENARIOAREKIN						
ATUN MARMITAKOA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
598,24	23,39	22,79	3,63	7,13	4,71	56,56

ASTEAZKENA		26				
ESPINAKA PUREA						
OILASKO IZTERRA ERREA / PIPER GORRIAK						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
410,11	57,52	56,99	9,91	27,67	8,11	87,43

OSTEGUNA		27				
BABARRUN GORRIAK KALABAZAREKIN						
LEGATZ SOLOMOA LABEAN , KURRY SALTSAREKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
458,13	27,30	18,06	2,70	7,69	3,71	58,07

OSTIRALA		28				
ZERBA PATATEKIN						
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN EGINAK, TOMATEAREKIN						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
380,12	29,34	23,99	1,61	4,89	3,78	50,02

ASTELEHENA		31				
LEKAK PATATEKIN						
SOLOMOA PLANTXAN / LETXUA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
386,56	31,16	26,27	5,26	14,24	4,75	45,41

** MENUJAK BATAZBESTEKO ERRAZIO BATEKIN ETA 40G OGIAREKIN KALIBRATUTAK DAUDE.
 ** MENUJAN AGERTZEN DEN FRUTA, BESTE FRUTA BATENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.
 ** MENUJAN AGERTZEN DEN JOGUR NATURAL AZUKREDUNA, AZUKREGABEKO BATENGATIK EDO FRUTARENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.
 ** MARKATUTA EZ BADAGO, AGERTZEN DIREN PASTAK ETA ARROZAK INTEGRALAK DIRA.