

SAN FERMIN IKASTOLA

2019 URRIA

ASTEARTEA				1
BARAZKI PUREA				
URDAIAZPIKOZKO KROKETAK / LETXUA				
JOGURRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
657,07	20,31	27,56	84,38	

ASTEAZKENA				2
BABARRUN GORRIAK				
LEGATZ X. ARRAULTZEZTATUA / MAHONESA				
UDAREA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
638,58	30,02	27,27	72,59	

OSTEGUNA				3
PASTA ENTSALADA				
OILASKO IZTERRA ERREA / TXANPINIOIAK				
NEKTARINA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
764,76	48,63	29,51	81,47	

OSTIRALA				4
EKO LEKAK PATATEKIN				
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK				
GOLDEN SAGARRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
527,78	28,72	25,92	47,90	

ASTELEHENA				7
ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN				
BAKAILAO ISATSAK LABEAN, PIPER GORRI ETA BERDEEKIN				
MELOKOTOIA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
589,07	36,98	15,98	78,49	

ASTEARTEA				8
BARAZKI MENESTRA PATATEKIN				
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAKIN				
KOLORIKI				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
481,82	31,54	22,77	50,52	

ASTEAZKENA				9
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN				
LEGATZ X. ARRAULTZEZTATUA / LIMOIA				
ROYAL SAGARRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
594,74	26,20	18,52	82,09	

OSTEGUNA				10
EKO BABARRUN TXURIAK				
OILASKO PAPARRA PLANTXAN / LETXUA				
UDAREA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
569,85	36,73	21,52	60,97	

OSTIRALA				11
EKO KALABAZA PUREA				
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA				
JOGURRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
503,11	33,59	19,27	51,08	

ASTELEHENA				14
DILISTAK				
PATATA TORTILA / TOMATE SALTSA				
UDAREA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
608,80	22,00	23,78	78,19	

ASTEARTEA				15
BORRAIA PATATEKIN				
OILASKO PAPARRA AZENARIO SALTSAKIN				
BIZKOTXOA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
476,52	29,64	16,85	56,15	

ASTEAZKENA				16
ALE OSOKO PASTA, KALABAZA, KALABAZINA ETA LEKEKIN				
LEGATZ XERRA LABEAN, ORIO SALTSAKIN				
NEKTARINA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
540,21	23,73	17,67	75,78	

OSTEGUNA				17
ESPINAKA PUREA				
TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN				
JOGURRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
590,20	34,68	19,32	73,55	

OSTIRALA				18
TXITXIRIOAK				
ALE OSOKO ARROZA TOMATEAREKIN				
GOLDEN SAGARRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
567,54	20,13	10,19	104,48	

ASTELEHENA				21
EKO LEKAK PATATEKIN				
LEGATZ X. ARRAULTZEZTATUA / LIMOIA				
ROYAL SAGARRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
442,94	20,78	18,54	51,46	

ASTEARTEA				22
PASTA ENTSALADA				
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA				
UDAREA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
678,03	40,44	25,76	76,06	

ASTEAZKENA				23
BABARRUN GORRIAK				
OILASKO IZTERRA ERREA / TXANPINIOIAK				
NEKTARINA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
650,21	45,67	24,02	66,88	

OSTEGUNA				24
BARAZKI PUREA				
HEGALUZEA TOMATEAREKIN				
JOGURRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
591,06	34,89	25,37	57,72	

OSTIRALA				25
ALE OSOKO EKO ARROZA, YORK, AZENARIO ETA ILARREKIN				
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK				
MELOKOTOIA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
694,79	35,38	28,76	78,12	

ASTELEHENA				28
EKO BROKOLI PUREA				
TXEKOR HANBURGESA TOMATEAREKIN				
PLATANOA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
432,05	23,57	20,63	40,62	

ASTEARTEA				29
DILISTAK				
INDIOILAR EGOSITA TXANPINIOIEKIN				
GOLDEN SAGARRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
556,58	38,84	14,65	71,61	

ASTEAZKENA				30
ALE OSOKO MAKARROIAK YORK ETA ARTOAREKIN				
LEGATZ XERRA LABEAN, ORIO SALTSAKIN				
UDAREA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
567,73	29,24	18,65	72,17	

OSTEGUNA				31
ZERBA PATATEKIN				
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA				
BAINILAZKO EKO JOGURRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)	
520,86	33,91	22,70	47,07	

** MENUAK BATZEBESTEKO ERRAZIO BATEKIN

KALIBRATUTAK DAUDE.

**EGUNERO MENUAZ GAIN LETXUA JATEKO

AUKERA DURE. (HORI EZ DAGO KALIBRATUTA)