

“E” MENUA

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
1. ASTEA	BAZKARIAK						
	<ul style="list-style-type: none"> * Borraja, 100 g patatarekin * Oilasko errea, 150 g + patata lurrunetan, 100g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Dilista erregosiak, 80 g * Legatza labeen erreta, 200 g + ilarrak, 50 g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Porrusalda, 100 g patatarekin * Indioilarra plantxan, 150 g + patata-purea, 30 g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Ilar erregosiak, 300 g * Izokina plantxan, 150 g + barregorriak, 100 g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * 200 g izokin eta 150 g patata duen marmitakoa * Entsalada * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * 60 g arroz duen ehiztari erako paella * Urraburua labeen erreta, 200 g + tomate errea * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Zerbak, 40 g dilista zurirekin * Untxi gisatua, 150 g * Fruta * Ogia
	AFARIAK						
	<ul style="list-style-type: none"> * Fideo-zopa, 30 g * Bi arrautza eta 100 g patata dituen patata-tortilla + entsalada * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Purea: 100 g patata + tipula * Indioilar roti-a, 200 g + patata lurrunetan, 100 g + tomate errea * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Purea: 100 g patata + barazkia * Oilarra, 200 g + entsalada * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Purea: 100 g patata + kuia * Oilasko-bularkia plantxan, 150 g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Haragi-salda, arrautzarekin eta oilaskoarekin * Oilasko errea, 150 g + patata, 100 g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Purea: 100 g patata + ziazerba * Bi arrautza eta 100 g patata dituen tortilla, nekazari eran * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Itsaski-krema eta 30 g arroz * Bakailaoa labeen erreta, 200 g + entsalada * Fruta * Ogia
2. ASTEA	BAZKARIAK						
	<ul style="list-style-type: none"> * Fideua, 60 g, barazkiekin * Oilasko errea, 150 g, 50 g ilarrekin * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Pistoa, 40 g txixiriorekin * Entrekota, 150 g + patata lurrunetan, 50 g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Dilista gorri erregosiak, 80 g * Legatza labeen erreta, 200 g + piper gorria * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Patatak saltsa berdean, 200 g * Indioilar haragi-bolak, 150 g + entsalada * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * 60 g makarroi, barazkiekin * Masail erregosiak, 150 g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Zerba, 40 g dilista zurirekin * Indioilar erregosia, 150 g + 30 g patata-purea * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * 60 g arroz duen paella, marinela erara * Untxi gisatua, 150 g + entsalada * Fruta * Ogia
	AFARIAK						
	<ul style="list-style-type: none"> * 100 g patata duen kuiatxo-krema * Urraburua labeen erreta, 200 g + tomate-entsalada * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * 30 g pasta duen barazki-zopa * Lupia ondarroar eran, 200 g + patata lurrunetan, 100 g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Brokolia eta 100 g patata duen krema * Bi arrautza dituen ziazerba-tortilla + tomate errea * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * 30 g arroz duen zopa + azenarioa * Bakailaoa labeen erreta, 200 g + piper errea * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Porrua eta 100 g patata duen krema * Urraburua, 200 g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Fideo-zopa, 30 g * Legatza, 200 g + patata, 100 g * Fruta * Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> * Purea: 100 g patata + tipula * Lupia, 200 g + patata, 100 g * Fruta * Ogia

Ahorakin bakoitzerako ogia = 25 g Fruta = Pisu garbia: 150 g

"E" MENUA

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
3. ASTEA	BAZKARIAK						
	* Ziakerbak, 40 g txitxiriorekin * Hegaluzea tipularekin eta tomatearekin, 150 g + patata lurrunetan, 100 g * Fruta * Ogia	* 60 g arroz, barazkiekin * Masail erregosiak, 150 g * Fruta * Ogia	* Aza, 40 g dilista gorriekin * Bakailaoa labeen erreta, 200 g + patata-purea, 30 g * Fruta * Ogia	* 60 g pasta, tomatearekin * Txahalki gisatua, 150 g * Fruta * Ogia	* Txitxirio erregosiak, 80 g * Indioilar roti-a, 200 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Dilistak lekekin, 60 g * Solomoa piperrekin, 150 g * Fruta * Ogia	* 100 g patata duen menestra * Berrugeta, 200 g + patata lurrunetan, 100 g * Fruta * Ogia
	AFARIAK						
	* 100 g patata duen kuiatxo-krema * 5 kroketa + entsalada * Fruta * Ogia	* Baratzuri-zopa, 40 g ogirekin * Lupia labeen erreta, 200 g + tomate errea * Fruta * Ogia	* Barazki-purea, 100 g patatarekin * Arrautza egosi bi Aurora saltsan (bexamela+tomate-saltsa) + patata lurrunetan, 100 g * Fruta * Ogia	* 30 g pasta duen zopa * Legatza saltsa berdean, 200 g + patata lurrunetan, 100 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Porru-krema, 100 g patatarekin * Berrugeta labeen erreta, 200 g, 100 g patatarekin 50 g ilarrekin + azenarioa * Fruta * Ogia	* 30 g pasta duen zopa * Legatza labeen erreta, 200 g + patata lurrunetan, 100 g + entsalada * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata + tipula * Oilasko-hanburgesa, 150 g + tomate-saltsa + entsalada * Fruta * Ogia
4. ASTEA	BAZKARIAK						
	* Dilista erregosiak, 80 g * 150 g izokin-amurra, 50 g ilarrekin eta azenarioarekin * Fruta * Ogia	* Kardua, 100 g patatarekin * Legatza labeen erreta, 150 g + patata lurrunetan, 100 g * Fruta * Ogia	* 60 g arroz, piperrekin * 150 g solomoa, piper gorriekin * Fruta * Ogia	* Txitxirio erregosiak, 80 g * 3 piper bete + entsalada * Fruta * Ogia	* 300 g ilar, azenarioarekin salteatuta * Berrugeta labeen erreta, 200 g + azenarioa lurrunetan * Fruta * Ogia	* Lekak, 100 g patatarekin * Bakailaoa labeen erreta, 200 g + patata-purea, 30 g * Fruta * Ogia	* Dilista erregosiak, 80 g * Oilarra labeen erreta, 200 g + entsalada * Fruta * Ogia
	AFARIAK						
	* 100 g patata duen kuiatxo-krema * Arrautza egosi bi florentziar saltsan (bexamela+ ziakerba) + tomate-entsalada * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata, tipularekin * Oilaskoa plantxan, 150 g + patata lurrunetan, 100 g + entsalada * Fruta * Ogia	* 30 g pasta duen zopa * Bi arrautza dituen ziakerba-tortilla + 100 g patata + tomate errea * Fruta * Ogia	* Kuia-purea, 100 g patatarekin * Oilasko errea, 150 g + piper berdea * Fruta * Ogia	* Haragi-salda, arrautza eta oilaskoarekin (30 g) * Indioilar roti-a, 150 g + patata lurrunetan, 100 g + entsalada * Fruta * Ogia	* 30 g pasta duen zopa * Bi arrautza dituen zainzuri-tortilla + patata, 100 g + tomate errea * Fruta * Ogia	* Purea: 100 g patata, tipularekin * Oilasko-hanburgesa, 150 g + patata lurrunetan, 100 g * Fruta * Ogia

Ahorakin bakoitzerako ogia = 25 g Fruta = Pisu garbia: 150 g

“E” MENUA

GOSARIA	* Esne osoa 200 cc * Ogia 25 g * Olioia 10 cc * Tomate naturala 25 g * Fruta freskoa 150 g
HAMAIKETAKOA	* Fruta freskoa 150 g
ASKARIA	* Esne osoa 200 cc * Fruta freskoa 150 g
BERRAFARIA	* Jogurt natural oso 1

- Bazkari eta afari bakoitzeko ogi-anoa 50 gr ± 6 cm-koa (6 hatz) izango da, barra arruntekoa edo 3 biskotekoa.
- Hiru zopa-koilarakada olio dituzu egun bakoitzerako.
- Barazkiaren pisua librea da (plater batean sartzen dena gutxi gorabehera).
- Dietan adierazitako elikagaien pisua gordina da beti, eta jangarriak ez diren zatiak kendu ondoren.
- Janaria prestatzeko moduak alda daitezke, betiere elikagaien eta olioaren kantitateak errespetatzen badira.
- Azukrea, cola-caoa eta kafea aukerakoa da, norberaren lehentasunak zein diren.
- Entsalada adieraztean entsalada mistoa dela esan nahi da (letxuga + tomatea + tipula).
- **Baliokidetzak:**
 - 100 g patata gordin, eltzekari baterako burruntzalian sartzen dena izango litzateke.
 - 30 g arroz gordin, eltzekari baterako burruntzalian sartzen dena izango litzateke.
 - 40 g lekale (garbantzuak, babarrunak, dilistak) eta kinoa, eltzekari baterako burruntzalian sartzen dena izango litzateke.
 - 120 gr ilar fresko edo baba fresko, eltzekari baterako burruntzalian sartzen dena izango litzateke.