

Urria 2026	Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
							1		2	
							G	Esnea edo landare E.+ Ogi Intgr.+ Tomate +Tortilla	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)
							H	2*Fruta barra +Zukua edo landare E.	H	*Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta
							JANTOKI		JANTOKI	
							A	Sagar errea + Frut.Lehorrak 40Gr..	A	Zukua+Indioilar-fianbrea ogitartekoa Intgr.
							A	Oilasko Brotxetak + Guakamole	A	Arraina burgerra + Tomate nat.
	Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
	5		6		7		8		9	
	G	Esnea edo landare E. + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E.+ Ogi Intgr.+ Tomate + Indiolar fianbrea	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E. + Ogi Intgr. + Aguakatea + York urdaizpikoa	G	Esnea edo landare E.+Granola + Fruta
H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	2Gelatina+*Zereal makilatxoak(90/100Gr.)	H	*Zereak barra 2 + Zukua	H	*Sagar berezia	H	*Azenabolakokoak + Zukua	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		
A	*1½ Banana eta txokolatezko mufina	A	*Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Aran irabiatu naturala + Chia	A	Gazta freskoa + Eztia + Fruitu L.40G.	A	2 *Pankake Intgr. + Fruta	
A	*Pizza Intgr. Mixta	A	Txahalki burgerra + Entsalada	A	Hiru gutuziako arroza	A	Lekale pasta barazkiekin	A	*Primerako Izokina	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		
12		13		14		15		16		
JAIA		G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E. + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E.+ Granola + Fruta	G	Esnea edo landare E. + Ogi Intgr. + Aguakatea + York urdaizpikoa	
		H	Fruta Irabiatua + Frut.Lehorrak.40Gr	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	*Zereak barra 2 + Zukua	H	Fruta Irabiatua + Frut.Lehorrak.40Gr	
		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		
		A	Anana irabiatu naturala + Chia	A	3 *Galleta Intgr.+ Zukua edo landare E.	A	Batata errea + Frut.Lehorrak 40Gr.	A	*Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	
		A	Kuskusa oilasko eta barazkiekin	A	Txokoa plantxan. + Lekak	A	Lekale pasta marinerala	A	Haragi xehatuz betetako kalabazina	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		
19		20		21		22		23		
G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E.+ Ogi Intgr. + Tomate + Urdaizpikoa	G	Esnea edo landare E.+ Granola + Fruta	G	Esnea edo landare E. + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E. + Ogi Intgr. + Aguakatea + York urdaizpikoa	
H	3 *Galleta Intgr.+ Zukua edo landare E	H	Azenario makiltxoak + Hummus	H	Fruta Irabiatua + Frut.Lehorrak.40Gr	H	*Zereak barra 2 + Zukua	H	2 Gelatina+*Zereal makilatxoak (90/100Gr.)	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		
A	Udare irabiatu naturala + Chia	A	Sagar errea + Frut.Lehorrak 40Gr.	A	*Udare konpota chia eta gazta- kremarekin	A	Era askotako fruta eta mozzarella brotxeta	A	*1½ Muffin banana y choco	
A	Atun eta espinaka tortilla	A	*Brokoli eta patata pasteltxo	A	Kalabaza krema labeen egindako pikatosteekin + Urdaiazpiko takoak	A	Indioilar-txuleta + Azalorea	A	*Babarrun hummus epela zerba txipekin	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		
26		27		28		29		30		
G	Esnea edo landare E.+ Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E. + Ogia Intgr. + Aguakatea+ Indioilar fianbrea	G	Esnea edo landare E.+ Ogi Intgr.+ Tomate +Tortilla	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare E.+ Granola + Fruta	
H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	2 Gelatina +*Zereal makilatxoak (90/100Gr.)	H	2*Fruta barra +Zukua edo landare E	H	*Azenabolakokoak + Zukua	H	3 *Galleta Intgr.+ Zukua edo landare E	
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		
A	Batata errea + Frut.Lehorrak 40Gr.	A	*Sagar berezia	A	Mandarina irabiatu naturala + Chia	A	2 Gelatina+*Zereal makilatxoak (90/100Gr.)	A	*Sagar berezia	
A	Kontramusulak eta perretxikoak plantx.	A	Arraina labean + Orburuak	A	*Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A	*Tximista Urdinak (Antxoak)	A	*Tomateak labean arroz ez beteta	
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura		

FRUTA: Mahatsa, Arana, Txirimioia, Kiwi, Mandarina, Laranja, Sagarra, Madaria, Anana, Banana.
BARAZKIAK: Orburua, Zerba, Alberjina, Batata, Kalabaza, Kalabazina, Azalorea, Lekak, Aza gorria, Perretxikoak.
ARRAINA: Izokina, Berdela, Txitxarro, Mihi-arraina, Barbarina, Urraburua, Amuarraina, Txokoa.

UR eskakizuna 1,9 L.
 Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan
 *rekin eta letra lodiz markatuta errezeta erantsitua