

RUOKALISTAMUUTOKSIA

Muokkaamalla ruokalistaa voi luomutuotteiden käyttöä lisätä ilman lisäkustannuksia.

Ruokalistalta voi vähentää liha- ja valmisruokien osuutta korvaamalla ne osittain esim. kasvis- ja puuroruuilla.

Lisää vertailuja

www.ekoruokakone.fi

0 % LUOMUA

MA

Palapaisti, peruna,
lisäkesalaatti, punajuuri,
sekaleipä, margariini, maito

TI

Kalakeitto, lisäkesalaatti,
lihaleikkele, sekaleipä,
margariini, vatkattu
puolukkapuuro, maito

KE

Kaalikääryle,
porkkanamuhennos,
peruna, lisäkesalaatti,
puolukkamurska, näkkileipä,
margariini, maito

TO

Uunibroileri, peruna,
currykastike, sekaleipä,
margariini, hedelmärahka,
maito

PE

Jauhelihabolognese, spagetti,
maustekurkku, hehkuvan
punainen kaalisalaatti,
näkkileipä, margariini, maito

LUOMUA

0 % / kg
0 % / €
ra 1,72 €

20 % LUOMUA

MA

Pinaattiohukainen,
peruna, puolukkamurska,
porkkanaraaste, sekaleipä,
margariini, maito

TI

Kalakeitto, lihaleikkele,
näkkileipä, margariini,
maito

KE

Kaalikääryle, peruna,
lisäkesalaatti,
puolukkamurska, näkkileipä,
margariini, maito

TO

Uunibroileri, täysjyväriisi,
currykastike, porkkanaraaste,
näkkileipä, margariini,
maito, omena

PE

Kasvisbolognese, spagetti,
hehkuvan punainen
kaalisalaatti, näkkileipä,
margariini, maito

LUOMUA

20 % / kg
30 % / €
ra 1,58 €

Edullisempi!

 Ekoruokakone