

# RUOKALISTAMUUTOKSIA

Muokkaamalla ruokalistaa voi luomutuotteiden käyttöä lisätä ilman lisäkustannuksia.

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

Lisää vertailuja

[www.ekoruokakone.fi](http://www.ekoruokakone.fi)

## 0% LUOMUA

MA

Broileripatukka, täysjyväriisi, hehkuvan punainen kaalisalaatti, currykastike, näkkileipä, margariini, maito

TI

Jauhelihalasagnette, kasvissekoitus, lisäkesalaatti, näkkileipä, margariini, maito

KE

Uunikala, peruna, parsakaali, maustekurkku, lisäkesalaatti, sekaleipä, margariini, maito

TO

Lihapyörykkä, peruna, tomaattikermakastike, raasteritasalaatti, näkkileipä, margariini, maito

PE

Mannapuuro, mansikkakeitto, lisäkesalaatti, tomaatti, kananmuna, sekaleipä, margariini, maito

LUOMUA

0% / kg  
0% / €  
ra 1,72€

## 20% LUOMUA

MA

Broileripatukka, täysjyväriisi, currykastike, hehkuvan punainen kaalisalaatti, näkkileipä, margariini, maito

TI

Kasvissekoitus, raejuusto, sekaleipä, lihaleikkele, margariini, maito, appelsiini

KE

Uunikala, peruna, lisäkesalaatti, näkkileipä, margariini, maito

TO

Lihapyörykkä, tomaattikermakastike, peruna, raasteritasalaatti, näkkileipä, margariini, maito

PE

Ohrapuuro, mansikkakeitto, juusto, sekaleipä, margariini, maito

LUOMUA

20% / kg  
33% / €  
ra 1,66€

Edullisempi!

 Ekoruokakone