

RUOKALISTAMUUTOKSIA

Lisää vertailuja

www.ekoruokakone.fi

Muokkaamalla ruokalistaa voi luomutuotteiden käyttöä lisätä ilman lisäkustannuksia.

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

0% LUOMUA

MA

Juustoinen kasvissekeitto,
lisäkesalaatti, tomaatti,
juusto, sekaleipä, margariini,
kaurahiutaleomenapaistos,
vaniljakastike, maito

TI

Kalamurekepihvi,
kermaviilikastike,
peruna, porkkanalohko,
raasteritasalaatti, näkkileipä,
margariini, maito

KE

Kinkkukiusaus, punajuuri,
porkkanaaste, sekaleipä,
margariini, maito

TO

Lihamureke, ruskeakastike,
peruna, maustekurkku,
lisäkesalaatti, näkkileipä,
margariini, maito

PE

Makaronilaatikko,
porkkanaraaste, punajuuri,
ketsuppi, näkkileipä,
margariini, maito

LUOMUA

0 % / kg
0 % / €
ra 1,50 €

20% LUOMUA

MA

Juustoinen kasvissekeitto,
sekaleipä, margariini,
kaurahiutaleomenapaistos,
vaniljakastike, maito

TI

Uunikala, peruna,
porkkanamuhennos,
raasteritasalaatti, näkkileipä,
margariini, maito

KE

Kinkkukiusaus,
porkkanaraaste, punajuuri,
sekaleipä, margariini, maito

TO

Broilerilasagnette,
lisäkesalaatti, ketsuppi,
näkkileipä, margariini, maito

PE

Mannapuuro,
mansikkakeitto, sämpylä,
juusto, omena, margariini,
maito

LUOMUA

20 % / kg
31 % / €
ra 1,58 €

 Ekoruokakone