

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

Nakkikeitto, lisäkesalaatti,
kurkku, sekaleipä, margariini,
maito

TI

Appelsiini-chilikala, peruna,
kasvissekoitus, punajuuri,
lisäkesalaatti, näkkileipä,
margariini, maito

KE

Lindströminpihvi,
sipulirengas, peruna,
ruskeakastike,
raasteritasalaatti, näkkileipä,
margariini, maito

TO

Hedelmäinen broilerkastike,
peruna, marinoidut
ateriajyvät, lisäkesalaatti,
näkkileipä, margariini, maito

PE

Riistakäristys,
perunamuusi, lisäkesalaatti,
puolukkamurska,
maustekurkku, näkkileipä,
margariini, maitoa

LUOMUA

0 % / kg
0 % / €
ra 1,91 €

20 % LUOMUA

MA

Jauheliha-keitto, kurkku,
sekaleipä, margariini, maito

TI

Appelsiinichilikala, peruna,
lisäkesalaatti, näkkileipä,
margariini, maito

KE

Kasvispihvi,
sienikastike, peruna,
raasteritasalaatti, näkkileipä,
margariini, maito

TO

Hedelmäinen broilerkastike,
täysjyväriisi, lisäkesalaatti,
näkkileipä, margariini, maito

PE

Kasviskiusaus, sulatejuusto,
sekaleipä, margariini, maito

LUOMUA

20 % / kg
26 % / €
ra 1,57 €

Edullisempi!

 Ekoruokakone