

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

Jauhelihapihvi, peruna,
tomaatti-kermakastike,
uunijuurekset, lisäkesalaatti,
sekaleipä, margariini, maito

TI

Kebablihakastike,
täysjyväriisi,
raasteritasalaatti, näkkileipä,
margariini, maito

KE

Rukiinen uunilohi,
perunamuusi, lisäkesalaatti,
punajuuri, sekaleipä,
margariini, maito

TO

Hernekeitto, lisäkesalaatti,
porkkanalohko, juusto,
näkkileipä, margariini,
ohukaiset, marjahillo, maito

PE

Lihasuikalepata,
juustokermaperunat,
porkkanaraaste, sinappi,
sekaleipä, margariini, maito

LUOMUA

0 % / kg
0 % / €
ra 1,73 €

20% LUOMUA

MA

Jauhelihabolognese, peruna,
uunijuurekset, lisäkesalaatti,
sekaleipä, margariini, maito

TI

Kasvispasta,
raasteritasalaatti, näkkileipä,
margariini, maito

KE

Rukiinen uunilohi,
perunamuusi, lisäkesalaatti,
punajuuri, sekaleipä,
margariini, maito

TO

Hernekeitto, porkkanalohko,
juusto, näkkileipä, margariini,
ohukaiset, marjahillo, maito

PE

Kanaohratto,
porkkanaraaste, ketsuppi,
sekaleipä, margariini, maito

LUOMUA

21 % / kg
24 % / €
ra 1,47€

Edullisempi!

 Ekoruokakone