

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

Unimakkara, perunamuusi,
Coleslawsalaatti, sinappi,
näkkileipä, margariini, maito

TI

Tomaattinen jauhelihakeitto,
lisäkesalaatti, omena,
näkkileipä, margariini, maito

KE

Kalaleike,
sitruunajogurttikastike,
peruna, lisäkesalaatti,
näkkileipä, margariini, maito

TO

Jauhelihaperunaviipalevuoka,
punajuuri, lisäkesalaatti,
näkkileipä, margariini, maito

PE

Ohrapuuro,
mustikkavadelmakeitto,
lisäkesalaatti, tomaatti,
sekaleipä, margariini, maito

LUOMUA

0 % / kg
0 % / €
ra 1,43 €

20 % LUOMUA

MA

Kasvismakaronilaatikko,
appelsiini, näkkileipä,
margariini, maito

TI

Tomaattinen nakkikeitto,
lisäkesalaatti, näkkileipä,
margariini, maito, omena

KE

Kalamurekepihvi,
sitruunajogurttikastike,
peruna, lisäkesalaatti,
näkkileipä, margariini, maito

TO

Jauhelihaperunaviipalevuoka,
punajuuri, porkkanaraaste,
näkkileipä, margariini, maito

PE

Ohrapuuro,
mustikkavadelmakeitto,
lihaleikkele, näkkileipä,
margariini, maito

LUOMUA

20 % / kg
18 % / €
ra 1,39€

Edullisempi!

 Ekoruokakone