

# SISKONMAKKARA PYTTIPANNU

Annosmäärä: 100 kpl Annoskoko: 300 g Annostyyppi: Pääruoka



Raaka-aineet	Raakapaino	Hinta	Luomua
peruna	20 500 g	1,79 €	
siskonmakkarapallo	8 000 g	7,92 €	
sipulikuutio, pakaste	1 300 g	4,12 €	
purjoviipale, pakaste	500 g	2,73 €	
suola	140 g	0,76 €	
mustapippurirouhe	15 g	28,47 €	

Annoksen hinta **1,07 €**  
Luomuprosentti **0 %**  
Energia / annos **345 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **19,65 %**  
Hiilihydraattia **39,70 %**  
Rasvaa **38,70 %**



Raaka-aineet	Raakapaino	Hinta	Luomua
peruna, keittokasvis, pakaste	22 300 g	3,37 €	<b>X</b>
siskonmakkarapallo, luomu	8 000 g	19,19 €	<b>X</b>
suola	140 g	0,76 €	
mustapippurirouhe	15 g	52,39 €	<b>X</b>

Annoksen hinta **2,30 €**  
Luomuprosentti **100 %**  
Energia / annos **343 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **15,68 %**  
Hiilihydraattia **29,8 %**  
Rasvaa **52,47 %**

Vaihda luomuksi esimerkiksi näin!