

# HEDELMÄINEN BROILERIKASTIKE

Annosmäärä: 100 kpl Annoskoko: 250 g Annostyyppi: Pääruoka

LUOMUTON

| Raaka-aineet                               | Raakapaino | Hinta   | Luomua |
|--|------------|---------|--------|
| Broilerisuikale tai -jauheliha             | 10500 g    | 8,52 €  |        |
| Vesi                                       | 6400 g     | 0,00 €  |        |
| Kastikejauho, teollinen                    | 1000 g     | 10,24 € |        |
| Kasvisrasvasekoite,<br>ruoanvalmistuskerma | 900 g      | 2,98 €  |        |
| Mangosose                                  | 750 g      | 6,54 €  |        |
| Hedelmämehut,täysmehu                      | 750 g      | 2,26 €  |        |
| Kanaliemijauhe                             | 110 g      | 14,42 € |        |
| Sokeri                                     | 60 g       | 1,06 €  |        |
| Inkivääri                                  | 10 g       | 15,41 € |        |
| Mustapippuri, rouhittu                     | 10 g       | 13,33 € |        |

Annoksen hinta **1,11 €**  
Luomuprosentti **0 %**  
Energia / annos **268 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **54 %**  
Hiilihydraattia **17 %**  
Rasvaa **29 %**

LUOMU

Vaihda luomuksi esimerkiksi näin!

| Raaka-aineet                               | Raakapaino | Hinta   | Luomua |
|--|------------|---------|--------|
| Broilerisuikale tai -jauheliha             | 8000 g     | 8,52 €  |        |
| Kasvissekoitus, pakaste                    | 2000 g     | 4,17 €  | x      |
| Vesi                                       | 6400 g     | 0,00 €  |        |
| Maissitärkkelys                            | 950 g      | 2,11 €  | x      |
| Kasvisrasvasekoite,<br>ruoanvalmistuskerma | 900 g      | 2,98 €  |        |
| Hedelmämehut,täysmehu                      | 750 g      | 2,77 €  | x      |
| Mangosose                                  | 750 g      | 6,54 €  |        |
| Rypsiöljy                                  | 500 g      | 2,28 €  |        |
| Kanaliemijauhe                             | 110 g      | 17,07 € | x      |
| Inkivääri                                  | 10 g       | 15,41 € |        |
| Mustapippuri, rouhittu                     | 10 g       | 34,59 € | x      |

Annoksen hinta **0,92 €**  
Luomuprosentti **27 %**  
Energia / annos **258 kcal**

## RAVINTOSISÄLTÖ

Proteiinia **43 %**  
Hiilihydraattia **26 %**  
Rasvaa **30 %**

Halvempi!