|  |  |
| --- | --- |
|  | Ilmoitus erityisruokavaliosta |
|  | Ilmoitus uskonnollisiin syihin |
|  | perustuvasta ruokavaliosta |
|  | Ilmoitus kasvisruokavaliosta |

1/2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT** |  | | | | | |  | | | | | |
| Sukunimi | | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. | | | |  | | | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | |
|  | Etunimi | | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. | | | | Syntymävuosi | | | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | |
|  | Luokanvalvoja | | | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. | | | Luokka/ryhmä | | | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. | | |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
| **ERITYIS-**  **RUOKAVALIOT** |  | Diabetes | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  | Vähälaktoosinen | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  | Laktoositon | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  | Maitoallergia (maidon proteiini)  Korvaava tuote | | | | | | | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. | | | |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  | Keliakia | | |  | ei siedä kauraa | |  | sietää kauraa | |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  | Vilja-allergia | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  | vehnä | | |  | ruis | |  | ohra | |  |  |
|  |  | tattari | | |  | hirssi | |  | muu vilja | |  |  |
|  |  | kaura | | |  |  | |  | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. | |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  | kasvisruokavalio (lakto-ovovegetaarinen) | | | | | | | | |  |  |
|  |  | lisäksi syön | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  | kalaa | | |  | broileria/kalkkunaa | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  | |  |  |
|  |  | uskontoon perustuva ruokavalio | | | | | | |  | |  |  |
|  |  | ei sianlihaa | | |  | ei veriruokia | |  | ei naudanlihaa | | |  |
|  | | | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
| **VÄLTETTÄVÄT** |  | Kala | | |  | ei siedä lainkaan | |  |  | |  |  |
| **RAAKA-** |  | Muna | | |  | ei siedä lainkaan | |  |  | |  |  |
| **AINEET** |  | Tomaatti | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | | |  |
|  |  | Paprika | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | | |  |
|  |  | Porkkana | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | | |  |
|  |  | Lanttu | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | | |  |
|  |  | Herne/papu | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | | |  |
|  |  | Palsternakka | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | | |  |
| **VÄLTETTÄVÄT** |  | Selleri | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | | |  |
| **RAAKA**- |  | Sitrushedelmät | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää säilykkeenä | | |  |
| **AINEET** |  | Ananas | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää säilykkeenä | | |  |
|  |  | Luumu | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | | |  |
|  |  | Omena | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | |  |  |
|  |  | Persikka | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää säilykkeenä | |  |  |
|  |  | Päärynä | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää säilykkeenä | |  |  |
|  |  | Viinirypäle | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää säilykkeenä | |  |  |
|  |  | Mansikka | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | |  |  |
|  |  | Banaani | | |  | ei siedä lainkaan | |  | sietää kypsennettynä | |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
| **VÄLTETTÄVÄT** |  | Manteli, pähkinä | | |  | ei siedä lainkaan | |  |  | |  |  |
| **MAUSTEET** |  | Kaakao, suklaa | | |  | ei siedä lainkaan | |  |  | |  |  |
|  |  | Soija | | |  | ei siedä lainkaan | |  |  | |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  | Curry | | |  | Korianteri | |  | Muskottipähkinä/-kukka | | | |
|  |  | Valkopippuri | | |  | Mustapippuri | |  | Maustepippuri | | |  |
|  |  | Paprikajauhe | | |  | Sinapinsiemen | |  | Inkivääri | |  |  |
|  |  | Chili | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  | Muu, mikä? | | | Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. | | | | | | | |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
| **MUUTOKSET RUOKA-** |  | **Jos erityisruokavalioosi tulee muutoksia,**  **ilmoita niistä keittiöön.** | | | | | | |  | |  |  |
| **VALIOSSA** |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | |
|  |  | **Ilmoita aina keittiöön poissaolostasi, koska ruoka-annoksesi**  **valmistetaan erikseen** | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
| **ALLEKIRJOITUS JA PÄIVÄYS** | | | | |  | | | | | | | |
|  |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  |
|  | | | | | | | | |  | |  |  |
|  | | | | | | | | |  | |  |  |
|  | | | | | | | | |  | |  |  |

2/2