|  |
| --- |
|[ ]  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