

**Jos erityisruokavalioosi tulee muutoksia, ilmoita niistä keittiön ruokapalveluesimiehelle**

**Ilmoita aina keittiön poissaoloistasi, koska ruoka-annoksesi valmistetaan erikseen.**

**Jos sinulla on vaikea ruoka-allergia, toimita selkeä luettelo sinulle sopivista ruoka-aineista.**

Ruokailijan perustiedot	Nimi	Syntymäaika	Puhelinnumero
	Toimipiste	Luokka/ryhmä	Poissa ruokailusta: —
Erityisruokavalio	<input type="checkbox"/> Diabetes (diabeetikot tuovat omat ateriasuunnitelmansa) <input type="checkbox"/> Keliakia <input type="checkbox"/> Siedän kauraa <input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen <input type="checkbox"/> Laktoositon <input type="checkbox"/> Maidoton		
	Vilja-allergia <input type="checkbox"/> Vehnä <input type="checkbox"/> Tattari <input type="checkbox"/> Ohra <input type="checkbox"/> Kaura <input type="checkbox"/> Maissi <input type="checkbox"/> Ruis <input type="checkbox"/> Hirssi <input type="checkbox"/> Riisi		
	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (ovo-vegetaarinen) <input type="checkbox"/> Lisäksi syön kalaa <input type="checkbox"/> Lisäksi syön kanaa		
	<input type="checkbox"/> Ei sianlihaa <input type="checkbox"/> Ei veriruokia		
Ruoka- tai mausteallergia	Rastita vältettävät ruoka-aineet		
	Muna <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Tomaatti <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Paprika <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Porkkana <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Lanttu <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Kala <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Herne/papu <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Palsternakka <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Selleri <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan		
	Hedelmät, marjat, pähkinät		
	Sitruhedelmät <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Ananas <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Banaani <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Kiivi <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Kirsikka <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Luumu <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Mansikka <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Omena <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Persikka <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Päärynä <input type="checkbox"/> Siedän kypsänä <input type="checkbox"/> Siedän raakana <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Manteli <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Pähkinä <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Kaakao <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Suklaa <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Hunaja <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan Soija <input type="checkbox"/> En siedä ollenkaan		
	Mausteet <input type="checkbox"/> Curry <input type="checkbox"/> Korianteri <input type="checkbox"/> Muskottipähkinä <input type="checkbox"/> Persilja <input type="checkbox"/> Inkivääri <input type="checkbox"/> Kaneli <input type="checkbox"/> Chili	Pippurit <input type="checkbox"/> Valkopippuri <input type="checkbox"/> Mustapippuri <input type="checkbox"/> Viherpippuri <input type="checkbox"/> Rosepippuri	
Muu erityinen ruokavalio, mikä?			
Allekirjoitus	Päiväys	Allekirjoitus	