

MINUN _____

MAKUMIELTYMYKSENI



ALLERGIANI/ERITYISRUOKAVALIONI:

OHJE: Merkitse tärkeät makumieltymykset rastilla tai kirjoittamalla ruudukkoon tuotenimi tai ympyröimällä esimerkeistä. Päivitä mieltymykset muutosten mukana.

😊 = pidän; 😐 = ehkä pidän, ehkä en; 😞 = en varmasti pidä



MAITOTUOTTEET

Maito: rasvaton, ykkös-,
kevyt-, täys- ym.

Piimä: eri rasva- %
tavanomaiset piimät,
AB-, Gefilus- ym.

Kokkelipiimä

Smoothie (*Smuuti*)

Jogurtit

Viilit

Rahkat

Juustot

Sulate-, tuorejuustot

Raejuustot

Erikoisjuustot: sini-,
valkohome-, feta,
mozzarella ym.

Muut maitotuotteet

VILJA- JA LEIVONTATUOTTEET




Ruisleivät



Seka- ja jyväleivät

Rieskat

Sämpylät, patonki




			
Paahtoleivät			
Näkki-, varrasleivät, (hapan)korput			
Puurot, vellit			
Mämmi			
Murot, hiutaleet, myslit			
Leseet, siemenet, talkkunajauhot			
Suolaiset piirakat, pasteijat, voisarvi			
Karjalanpiirakka			
Kalakukko, patakukko			
Pizzat			
Hampurilaiset			
Pullat, korput, rinkeli			
Wieneri, munkki			
Makeat piirakat			
Leivokset			
Kahvikakut			
Keksit: makeat, suolaiset			

			
Muut viljatuotteet			
LEIPÄRASVAT JA KASVIÖLJYT			
Voi, Oivariini			
Becel Voi&kasviöljyt; Flora&Voi; KevytLevi 40			
Keiju 70 tai 60; Flora 60; Becel 60; Kultarypsi			
Becel Kevyt 38; Flora 40; Keiju kevyt 40 tai 30			
Benecol 60, 55 tai 35; Becel pro.activ 60 tai 35; Keiju Alentaja 60, 50 tai 40			
Muut rasvavitteet			
Öljyt: rypsi-, oliivi-, auringonkukka- ym.			
KASVIKSET			
Tomaatit			
Kurkku, kesäkurpitsa			
Paprikat, munakoiso			

			
Lehtiselleri, parsaa			
Salaatit: kerä-, jää-, jäävuori-, lehtisalaatit			
Tuoreet yrtit, idut, versot			
Raparperi			
Kaalit: kiinan-, valko-, puna-, lehti-, kukka-, parsaa-, ruusu- ym.			
Sipulit: kevät-, purjo-, kelta-, salotti-, puna-, hopea-, valko- ym.			
Juurekset: punajuuri, porkkana, nauris, lanttu, retiisi, mukulaselleri ym.			
Herneet, pavut, linssit			
Soijapapu-, tofutuote			
Säilykekasvikset: hillo-sipuli, suolakurkku ym			
Muut kasvikset			
Majoneesisalaatit: punajuuri-, peruna-, italiansalaatti ym.			

			
Kasviskeitot			
Kasvispihvit, -laatikot, kasvisohukaiset			
Kaalilaatikko			
Sieniruuat, -salaatit			
Muut kasvisruuat			
SALAATTIKASTIKKEET			
Öljykastike			
Majoneesikastike			
Kermaviilikastike			
Kevyt salaattikastike			
PERUNA JA VILJALISÄKKEET			
Keitetty peruna (<i>potaatti</i>)			
Uuniperuna			
Perunasose, perunasoselaatikko			
Paistetut perunat, ranskalaiset perunat			
Perunalaatikot			
Keitetty riisi			
Risotto			
Keitetty pasta			

			
Lasagne, makaronilaatikko			
Muut viljalisäkkeet			
LIHA			
Broileri, kalkkuna			
Nauta			
Porsas			
Lammas			
Riista: poro, hirvi ym.			
Lihakastike			
Lihapihvi, -leike			
Lihapaistit, -padat			
Lihakeitto			
Pekoni, siankylki			
Jauheliharuuat: kastike, pyörykät, murekkeet			
Hernekeitto			
Maksa-, veriruuat			
Makkara-, nakkiruuat			
Ketsuppi			
Sinappi			

			
Leikkelemakkarat: broileri-, kalkkuna-, nauta-, sianliha-			
Kokolihaleikkeleet			
Lihahyytelö (<i>alatoopi</i>)			
Maksamakkara, maksapasteija			
Muut liharuuat			
KALA			
Kuha, siika, ahven, muikku, hauki, made			
Silakka			
Lohi-, kirjolohi			
Mäti			
Kalakeitto			
Kalapihvit, -puikot			
Paistettu kala			
Savukala			
Mauste-, suolakala			
Säilykekala: tonnikala, sardiini, makrilli ym.			
Katkarapu, äyriäiset			
Muut kalaruuat			



KANANMUNA

Keitetty muna

Munavoi

Paistettu muna

Munakas

HEDELMÄT JA MARJAT

Täysmehut: greippi-,
appelsiini-, ananas-,
omena ym.

Sitruhedelmät

Kiivi

Omena, päärynä

Banaani

Viinirypäleet

Luumu (tuore)

Nektariini, persikka




Melonit

Avokado

Muut hedelmät

Marjat: mansikka,
mustikka, vadelma,
herukat, puolukka,
lakka, tyrni, kirsikka ym.

			
Hedelmä-, marjahillot tai -marmeladit			
JÄLKIRUUAT			
Marjakeitot, -kiisselit			
Marja-, hedelmärahkat			
Maitokiisselit, maito- vanukkaat			
Ohukaiset, pannukakku			
Jäätelöt			
Muut jälkiruuat			
MAKEISET JA MUUT NAPOSTELTAVAT			
Suklaa			
Lakritsi, salmiakki			
Muut makeiset			
Kuivatut hedelmät			
Pähkinät, mantelit			
Popcorn			
Perunalastut			
Muut naposteltavat			
JUOMAT			
Kahvi			
Erkoiskahvit			

			
Tee, musta			
Tee, vihreä			
Yrttitee			
Maitoa tai kermaa kahvissa tai teessä			
Sokeria tai hunajaa kahvissa tai teessä			
Kaakao			
Marjamehut			
Virvoitusjuomat (sokeripitoiset)			
Virvoitusjuomat (sokerittomat, kevyt)			
Kivennäisvesi			
Vesi			
Kotikalja, I-olut			
Muut oluet			
Siiderit, lonkerot ym.			
Viinit			
Vahvat viinit, liköörit			
Väkevät alkoholijuomat			
Muut juomat			

MAKUMIELTYMYKSET KIRJATTU/PÄIVITETTY:

____.____.20____

____.____.20____

____.____.20____

____.____.20____

____.____.20____

____.____.20____
