

**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,<br>(hapan)korput     |   |   |   |
| Puurot, vellit                             |   |   |   |
| Mämmi                                      |   |   |   |
| Murot, hiutaleet, myslit                   |   |   |   |
| Leseet, siemenet,<br>talkkunajauhot        |   |   |   |
| Suolaiset piirakat,<br>pasteijat, voisarvi |   |   |   |
| Karjalanpiirakka                           |   |   |   |
| Kalakukko, patakukko                       |   |   |   |
| Pizzat                                     |   |   |   |
| Hampurilaiset                              |   |   |   |
| Pullat, korput, rinkeli                    |   |   |   |
| Wieneri, munkki                            |   |   |   |
| Makeat piirakat                            |   |   |   |
| Leivokset                                  |   |   |   |
| Kahvikakut                                 |   |   |   |
| Keksit: makeat,<br>suolaiset               |   |   |   |

|   |  |  |  |
|---|---|---|---|
| Muut viljatuotteet  |   |   |   |
| <b>LEIPÄRASVAT JA KASVIÖLJYT</b>  |   |   |   |
| Voi, Oivariini  |   |   |   |
| Becel Voi&kasviöljyt;<br>Flora&Voi; KevytLevi 40  |   |   |   |
| Keiju 70 tai 60;<br>Flora 60; Becel 60;<br>Kultarypsi                                   |   |   |   |
| Becel Kevyt 38; Flora<br>40; Keiju kevyt 40 tai 30                                      |   |   |   |
| Benecol 60, 55 tai 35;<br>Becel pro.activ 60 tai<br>35; Keiju Alentaja 60, 50<br>tai 40 |   |   |   |
| Muut rasvalevitteet   |   |   |   |
| Öljyt: rypsi-, oliivi-,<br>auringonkukka- ym.   |   |   |   |
| <b>KASVIKSET</b>  |   |   |   |
| 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,<br>kasvisohukaiset |   |   |   |
| Kaalilaatikko                               |   |   |   |
| Sieniruuat, -salaatit                       |   |   |   |
| Muut kasvisruuat                            |   |   |   |
| <b>SALAATTIKASTIKKEET</b>                   |   |   |   |
| Öljykastike                                 |   |   |   |
| Majoneesikastike                            |   |   |   |
| Kermaviilikastike                           |   |   |   |
| Kevyt salaattikastike                       |   |   |   |
| <b>PERUNA JA VILJALISÄKKEET</b>             |   |   |   |
| Keitetty peruna<br>( <i>potaatti</i> )      |   |   |   |
| Uuniperuna                                  |   |   |   |
| Perunasose,<br>perunasoselaatikko           |   |   |   |
| Paistetut perunat,<br>ranskalaiset perunat  |   |   |   |
| Perunalaatikot                              |   |   |   |
| Keitetty riisi                              |   |   |   |
| Risotto                                     |   |   |   |
| Keitetty pasta                              |   |   |   |

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

|   |  |  |  |
|---|---|---|---|
| Leikkelemakkarat:<br>broileri-, kalkkuna-,<br>nauta-, sianliha- |   |   |   |
| Kokolihaleikkeleet  |   |   |   |
| Lihahyytelö ( <i>alatoopi</i> )                                 |   |   |   |
| Maksamakkara,<br>maksapasteija                                  |   |   |   |
| Muut liharuuat  |   |   |   |
| <b>KALA</b>   |   |   |   |
| Kuha, siika, ahven,<br>muikku, hauki, made                      |   |   |   |
| Silakka   |   |   |   |
| Lohi-, kirjolohi  |   |   |   |
| Mäti  |   |   |   |
| Kalakeitto  |   |   |   |
| Kalapihvit, -puikot   |   |   |   |
| Paistettu kala  |   |   |   |
| Savukala  |   |   |   |
| Mauste-, suolakala  |   |   |   |
| Säilykekala: tonnikala,<br>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 |   |   |   |
| <b>JÄLKIRUUAT</b>                     |   |   |   |
| Marjakeitot, -kiisselit               |   |   |   |
| Marja-, hedelmärahkat                 |   |   |   |
| Maitokiisselit, maitovanukkaat        |   |   |   |
| Ohukaiset, pannukakku                 |   |   |   |
| Jäätelöt                              |   |   |   |
| Muut jälkiruuat                       |   |   |   |
| <b>MAKEISET JA MUUT NAPOSTELTAVAT</b> |   |   |   |
| Suklaa                                |   |   |   |
| Lakritsi, salmiakki                   |   |   |   |
| Muut makeiset                         |   |   |   |
| Kuivatut hedelmät                     |   |   |   |
| Pähkinät, mantelit                    |   |   |   |
| Popcorn                               |   |   |   |
| Perunalastut                          |   |   |   |
| Muut naposteltavat                    |   |   |   |
| <b>JUOMAT</b>                         |   |   |   |
| Kahvi                                 |   |   |   |
| Erkoiskahvit                          |   |   |   |

|  |  |  |  |
|--|---|---|---|
| Tee, musta                                 |   |   |   |
| Tee, vihreä                                |   |   |   |
| Yrttitee                                   |   |   |   |
| Maitoa tai kermaa<br>kahvissa tai teessä   |   |   |   |
| Sokeria tai hunajaa<br>kahvissa tai teessä |   |   |   |
| Kaakao                                     |   |   |   |
| Marjamehut                                 |   |   |   |
| Virvoitusjuomat<br>(sokeripitoiset)        |   |   |   |
| Virvoitusjuomat<br>(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\_\_\_\_

\_\_\_\_\_