

**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			
<b>LEIPÄRASVAT JA KASVIÖLJYT</b>			
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 rasvalevitteet			
Öljyt: rypsi-, oliivi-, 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, kasvisohukaiset			
Kaalilaatikko			
Sieniruuat, -salaatit			
Muut kasvisruuat			
<b>SALAATTIKASTIKKEET</b>			
Öljykastike			
Majoneesikastike			
Kermaviilikastike			
Kevyt salaattikastike			
<b>PERUNA JA VILJALISÄKKEET</b>			
Keitetty peruna ( <i>potaatti</i> )			
Uuniperuna			
Perunasose, perunasoselaatikko			
Paistetut perunat, ranskalaiset perunat			
Perunalaatikot			
Keitetty riisi			
Risotto			
Keitetty pasta			

			
Lasagne, 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, pyörykät, murekkeet			
Hernekeitto			
Maksa-, veriruuat			
Makkara-, nakkiruuat			
Ketsuppi			
Sinappi			

			
Leikkelemakkarat: broileri-, kalkkuna-, nauta-, sianliha-			
Kokolihaleikkeleet			
Lihahyytelö ( <i>alatoopi</i> )			
Maksamakkara, maksapasteija			
Muut liharuuat			
<b>KALA</b>			
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			
<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 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\_\_\_\_

\_\_\_\_\_