



Ruokailijan perustiedot	Nimi		Syntymäaika	
	Leiri		Ryhmä	
	Huoltaja		Huoltajan puh.	
	☐ Minulla ei ole mitään ruoka-aine allergioita, ei tarvitse enempää täyttää			
Erityis- ruokavaliot	☐ Vähälaktoosinen ruokavalio ☐ Laktoositon ruokavalio			
	☐ Maidoton ruokavalio			
	☐ Keliakia siedän kauraa ☐ en siedä kauraa ☐			
	☐ Vilja-allergia ei ohraa ☐ ei ruista ☐ ei vehnää ☐ ei kauraa ☐			
	☐ Kasvisruokavalio Lisäksi syön: kalaa ☐ kanaa ☐ maitotuotteita ☐ kananmunaa ☐			
Kielletyt aineet	☐ Uskonto ja muut eettiset syyt ei sianlihaa ☐ ei veriruokia ☐ ei naudanlihaa ☐ ei kanaa ☐			
	☐ Kananmuna-allergia ei siedä ollenkaan ☐ sietää ruoassa ☐			
	☐ Kala-allergia			
	KASVIKSET (kirjoita tarvittaessa lisäinfoa viivoille esim. siedän kypsänä) ☐ herne _____ ☐ porkkana _____ ☐ palsternakka _____ ☐ paprika _____ ☐ selleri _____ ☐ tomaatti _____ ☐ kaali _____ ☐ _____ ☐ _____			
	MARJAT JA HEDELMÄT (kirjoita tarvittaessa lisäinfoa viivoille esim. siedän kypsänä) ☐ mustaherukka _____ ☐ punaherukka _____ ☐ mansikka _____ ☐ sitrushedelmät _____ ☐ ananas _____ ☐ aprikoosi _____ ☐ banaani _____ ☐ luumu _____ ☐ omena _____ ☐ persikka _____ ☐ päärynä _____ ☐ vesimeloni _____ ☐ kiivi _____ ☐ mango _____ ☐ _____ ☐ _____			

	MAUSTEET ☐ curry ☐ kaneli ☐ persilja ☐ muskotti ☐ pippurit ☐ chili ☐ kurkuma ☐ paprikajauhe ☐ ☐ ☐
--	---

☐ pähkinät

Saattaa sisältää... -tekstiä sisältävät

☐ Saa syödä

☐ Ei saa syödä

☐ mantelit

☐ siemenet

☐ hunaja

☐ suklaa

☐ kaakao

☐ hiiva

☐ soija

☐

☐

☐