

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 JA SOIJA-, KAURA- YMS. TUOTTEET

Maito: rasvaton, 1 % -,  
kevyt-, täys- ym.

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

Kokkelipiimä

Smoothie (*Smuuti*)

Jogurtit

Rahkat

Viilit

Juustot, leipäjuusto

Sulate-, tuorejuustot

Raejuustot

Sini-, valkohome-,  
feta-, mozzarella-,  
vuohenmaito-, tofu eli  
soijajuusto yms.

Kasvirasvajuustot

Kasvijuomat, -jogurtit,  
-rahkat: soija- 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                   |  |  |  |
| Välipalapatukat                            |  |  |  |
| Leseet, siemenet,<br>talkkunajauhot        |  |  |  |
| Suolaiset piirakat,<br>pasteijat, voisarvi |  |  |  |
| Karjalanpiirakka                           |  |  |  |
| Kalakukko, patakukko,<br>lanttukukko       |  |  |  |
| Pizzat                                     |  |  |  |
| Hampurilaiset                              |  |  |  |
| Pullat, korput, rinkeli                    |  |  |  |
| Wieneri, munkki                            |  |  |  |

|   | 😊 | 😐 | 😞 |
|---|---|---|---|
| Makeat piirakat   |   |   |   |
| Leivokset   |   |   |   |
| Kahvikakut  |   |   |   |
| Keksit: makeat,<br>suolaiset  |   |   |   |
| Muut viljatuotteet  |   |   |   |
| <b>LEIPÄRASVAT JA KASVIÖLJYT</b>  |   |   |   |
| Voi   |   |   |   |
| Voi-kasviöljyseokset:<br>Oivariini, Becel Voi &<br>kasviöljyt, Flora & Voi,<br>KevytLevi 40 ym. |   |   |   |
| Kasvirasvavevitteet yli<br>60 % rasvaa: Keiju, Flora,<br>Becel, Kultarypsi ym.                  |   |   |   |
| Kasvirasvavevitteet alle<br>60 % rasvaa: Becel,<br>Flora, Keiju ym.                             |   |   |   |
| Kasvirasvavevitteet:<br>Benecol, Becel pro.activ,<br>Keiju Alentaja ym.                         |   |   |   |
| Muut leviterasvat   |   |   |   |
| Kasviöljyt: rypsi-, oliivi-,<br>pellavansiemen-,<br>aurionkukka ym.                             |   |   |   |



## KASVIKSET

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Tomaatit  |  |  |  |
| Kurkku, kesäkurpitsa  |  |  |  |
| Paprikat, munakoiso   |  |  |  |
| Lehtiselleri, parsat  |  |  |  |
| Salaatit: kerä-, jää-,<br>jäävuori-, lehtisalaatit                                  |  |  |  |
| Yrtit, idut, versot   |  |  |  |
| Raparperi   |  |  |  |
| Kaalit: kiinan-, valko-,<br>puna-, lehti-, kukka-,<br>parsa-, ruusu- ym.            |  |  |  |
| Sipulit: kevät-, purjo-,<br>kelta-, salotti-, puna-,<br>hopea-, valko- ym.          |  |  |  |
| Juurekset: punajuuri,<br>porkkana, nauris,<br>lanttu, retiisi,<br>mukulaselleri ym. |  |  |  |
| Herneet, pavut, linssit   |  |  |  |
| Soijatuotteet   |  |  |  |
| Säilykekasvikset: hillo-<br>sipuli, suolakurkku ym.                                 |  |  |  |

|   | 😊 | 😐 | 😞 |
|---|---|---|---|
| Muut kasvikset  |   |   |   |
| Majoneesisalaatit:<br>punajuuri-, peruna-,<br>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 ( <i>pottu,</i><br><i>potaatti</i> )              |   |   |   |
| Uuniperuna  |   |   |   |
| Perunasose,<br>perunasoselaatikko                                 |   |   |   |
| Paistetut perunat,<br>ranskalaiset perunat                        |   |   |   |
| Perunalaatikot  |   |   |   |

|  | 😊 | 😐 | 😞 |
|--|---|---|---|
| Keitetty riisi                                       |   |   |   |
| Risotto  |   |   |   |
| Keitetty pasta                                       |   |   |   |
| Viljalisäkkeet: ohra,<br>riisi-kaura, riisi-ruis ym. |   |   |   |
| Lasagne,<br>makaronilaatikko                         |   |   |   |
| Muut viljalisäkkeet                                  |   |   |   |
| <b>LIHA</b>  |   |   |   |
| Broileri, kalkkuna                                   |   |   |   |
| Nauta  |   |   |   |
| Porsas   |   |   |   |
| Lammas   |   |   |   |
| Riista: poro, hirvi ym.                              |   |   |   |
| Lihakastike  |   |   |   |
| Lihapihvi, -leike                                    |   |   |   |
| Lihapaistit, -padat                                  |   |   |   |
| Lihakeitto   |   |   |   |
| Pekoni, siiankylki                                   |   |   |   |
| Jauheliharuuat:<br>kastike, pyörykät,<br>murekkeet   |   |   |   |
| Hernekeitto  |   |   |   |
| Maksa-, veriruuat                                    |   |   |   |

|   | 😊 | 😐 | 😞 |
|---|---|---|---|
| Makkara-, nakkiruuat  |   |   |   |
| Ketsuppi  |   |   |   |
| Sinappi   |   |   |   |
| Leikkelemakkarat:<br>broileri-, kalkkuna-,<br>nauta-, sianliha- |   |   |   |
| Kokolihaleikkeleet  |   |   |   |
| Meetvursti, salami  |   |   |   |
| Lihahyytelö ( <i>alatoopi</i> )                                 |   |   |   |
| Maksamakkara,<br>maksapasteija                                  |   |   |   |
| Muut liharuuat  |   |   |   |
| <b>KALA</b>   |   |   |   |
| Kuha, siika, ahven,<br>muikku, hauki, made                      |   |   |   |
| Silakka   |   |   |   |
| Lohi, kirjolohi   |   |   |   |
| Mäti, kaviaari  |   |   |   |
| Kalakeitto  |   |   |   |
| Kalapihvit, -puikot   |   |   |   |
| Paistettu kala  |   |   |   |
| Savukala  |   |   |   |
| Mauste-, suolakala  |   |   |   |



|  | 😊 | 😐 | 😞 |
|--|---|---|---|
| Säilykekala: tonnikala, sardiini, makrilli ym.       |   |   |   |
| Katkarapu, äyriäiset                                 |   |   |   |
| Muut kalaruuat                                       |   |   |   |
| <b>KANANMUNA</b>                                     |   |   |   |
| Keitetty muna  |   |   |   |
| Munavoi  |   |   |   |
| Paistettu muna                                       |   |   |   |
| Munakas  |   |   |   |
| <b>HEDELMÄT JA MARJAT</b>                            |   |   |   |
| Täysmehut: greippi-, appelsiini-, ananas-, omena ym. |   |   |   |
| Sitrushedelmät                                       |   |   |   |
| 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  |   |   |   |
| Juureslastut  |   |   |   |
| Kasvislastut  |   |   |   |

|  | 😊 | 😐 | 😞 |
|--|---|---|---|
| Viljalastut                                  |   |   |   |
| Muut naposteltavat                           |   |   |   |
| <b>JUOMAT</b>                                |   |   |   |
| Kahvi, erikoiskahvit                         |   |   |   |
| Tee: musta, vihreä, valkoinen, yrttitee      |   |   |   |
| Maitoa tai kermaa kahvissa tai teessä        |   |   |   |
| Sokeria kahvissa, sokeria tai hunajaa teessä |   |   |   |
| Kaakao                                       |   |   |   |
| Marjamehut                                   |   |   |   |
| Virvoitusjuomat (sokeripitoiset)             |   |   |   |
| Virvoitusjuomat (sokerittomat, kevyt)        |   |   |   |
| Kivennäisvesi                                |   |   |   |
| Kotikalja, I-olut ym.                        |   |   |   |
| Siiderit, lonkerot ym.                       |   |   |   |
| Viinit                                       |   |   |   |
| Vahvat viinit, liköörit                      |   |   |   |
| Väkevät alkoholijuomat                       |   |   |   |
| Muut juomat                                  |   |   |   |

# MAKUMIELTYMYKSET KIRJATTU/PÄIVITETTY:

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_\_

