

## Ilmoitus erityisruokavalion tarpeesta

Opiskelijan nimi \_\_\_\_\_

Ryhmätunnus \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Erityisruokavalioilmoitus tehdään terveydellisiin syihin perustuvista pysyvistä erityisruokavalioista, vakavia oireita aiheuttavista ruoka-aineallergioista sekä eettisiin syihin perustuvista ruokavalioista.

Täytä lomake ja toimita ruokapalvelun henkilökunnalle.

### Ilmoita, jos olet poissa tai työelämässä oppimassa

Ilmoitus tekstiviestillä opiskelijaravintolan esihenkilölle, ennen klo 8.00.

Yhteystiedot ovat kyseisen opiskelijaravintolan tiedotteessa.

Erityisruokavalion valmistus lopetetaan, jos olet kolme päivää ilmoittamatta pois ruokailusta, kunnes otat yhteyttä ruokapalvelun henkilökuntaan.

### Laktoosi-intoleranssi tai maitoallergia:

- Laktoositon ruokavalio  
 Täysin maidoton ruokavalio

**Keliakiaruokavalio:**  Gluteeniton kaura sopii  Gluteeniton kaura ei sovi

### Kasvisruokavalio

- Lakto-vegetaarinen (maitotuotteet sisältyvät ruokavalioon)  
 Lakto-ovo-vegetaarinen (maitotuotteet ja kananmuna sisältyvät ruokavalioon)  
 Semi-vegetaarinen (punainen liha ei sisälly ruokavalioon)  
 Pesco-vegetaarinen (maitotuotteet, kananmuna ja kala sisältyvät ruokavalioon)  
 Vegaaninen

### Ruoka-allergia

Ruokailua varten ilmoitetaan vain ne ruoka-aineet, jotka aiheuttavat voimakkaita tai hengenvaarallisia oireita!

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kala   | <input type="checkbox"/> Pähkinä  |
| <input type="checkbox"/> Kananmuna <input type="checkbox"/> sopii ruuassa | <input type="checkbox"/> Kaakao, suklaa   |
| <input type="checkbox"/> Tomaatti <input type="checkbox"/> sopii kypsänä  | <input type="checkbox"/> Sitruhedelmät <input type="checkbox"/> sopii sitruunapippuri |
|   | <input type="checkbox"/> Mansikka <input type="checkbox"/> sopii kypsänä              |

### Muita tarkennuksia

---

---

---

**Diabetes**  ei tarvitse välipalaa

tarvitsee välipalan

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

\_\_\_\_\_  
Opiskelijan allekirjoitus