

Hei!

Mukava kun tulit päiväkotimme/kouluumme, me huolehdimme, että saatte vatsanne täyteen ravitsevaa ruokaa. On erittäin tärkeää että pidätte allergialistat ajan tasalla, tällöin pystymme takamaan, että saatte teille sopivaa ruokaa. Uudet allergialistat pyydämme toimittamaan keittiöhenkilökunnalle aina syksyisin.

Allergioista huolimatta pyrimme tekemään samannäköistä ja ravintorikasta ruokaa kuin muillekin. Ruokavaliosta jätetään pois ainesosat, jotka eivät sovellu ruokavaliioonne. Koulu ja päiväkotit ovat paikkoja, joissa opetellaan maistelemaan uusia makuja, joten toivomme, että vain oikeasti allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet poistetaan ruokavaliosta. Mielitekoja emme voi huomioida.

Olemme listanneet alle, mitä tulee huomioida, kun ilmoitatte allergioista meille.

<b>Viljat</b>	Vilja-allergia; ilmoita kaikki viljat, mitkä aiheuttavat oireita.
<b>Gluteeniton</b>	Vaatiiko keliakia luontaisesti gluteenittoman ruokavalion.
<b>Maitotuotteet ja kananmuna</b>	Ilmoita oletko allerginen maidolle vai käykö laktoositon. Meillä kaikki ruoka on laktoositonta, mutta ruokajuoman tilaamiseen tarvitsemme tiedon myös laktoosittomasta ruokavaliosta.
<b>Kananmuna</b>	Oletko allerginen.
<b>Mausteet</b>	Merkitse <b>tarkkaan</b> mitkä eivät käy (esim. paprika; käykö jauheena mutta ei muissa muodoissa). Chili, Cayanne ym. ilmoitetaan erikseen, vaikka ovatkin ns. paprikoita. Huomioi myös että jotkin mausteseokset esim. curry, sisältää monia muita mausteita, tällöin poistamme ruuasta myös mausteseokset, jotka sisältävät allergiaa aiheuttavia osia.
<b>Marjat ja hedelmät</b>	Ilmoita oletko allerginen (esim. sitruhedelmät). Ilmeneekö allergia kaikissa hedelmän/marjan muodoissa vai pelkästään näkyvänä. Eräät liemijauheet sisältävät sitruunamehua tai omenaa.
<b>Vihannekset ja juurekset</b>	Ilmoita oletko allerginen (esim. tomaatti). Onko kaikissa muodoissa. Vihannesten ja juuresten kohdalla on tärkeää, että ilmoitatte, sopiiko tuote kypsänä vai onko kokonaan poissa ruokavaliosta. Eräät liemijauheet sisältävät mm. porkkanaa, selleriä ym.
<b>Liha</b>	Ilmoita mikä ei sovi.
<b>Kala ja äyriäiset</b>	Ilmoita, jos poissa ruokavaliosta.

Yhteistyöterveisin  
Keittiön väki

