

TIEDOKSI

KEITTIÖÖN

Gluteeniton ruokavalio

- Noudatan tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota.
- En voi syödä pieniäkään määriä vehnän, ohran tai rukiin sisältämää gluteenia.
- Ruokani pitää pysyä gluteenittomana kaikissa valmistus- ja käsittelyvaiheissa.
- Tarkista aina raaka-aineiden ja leivonnaisten gluteenittomuus esimerkiksi pakkausten ainesosaluettelosta.
- Valmista ruokani puhtailla välineillä ja erillään gluteenia sisältävistä tuotteista.

Kiitos, kun huomioit ruokavalioni.

Jos sinulla on kysyttävää, vastaan mielelläni!

Muut erityisruokavalioni:

.....

.....



Keliakialiitto

| keliakialiitto.fi

TIEDOKSI

KEITTIÖÖN

Gluteeniton ruokavalio

- Noudatan tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota.
- En voi syödä pieniäkään määriä vehnän, ohran tai rukiin sisältämää gluteenia.
- Ruokani pitää pysyä gluteenittomana kaikissa valmistus- ja käsittelyvaiheissa.
- Tarkista aina raaka-aineiden ja leivonnaisten gluteenittomuus esimerkiksi pakkausten ainesosaluettelosta.
- Valmista ruokani puhtailla välineillä ja erillään gluteenia sisältävistä tuotteista.

Kiitos, kun huomioit ruokavalioni.

Jos sinulla on kysyttävää, vastaan mielelläni!

Muut erityisruokavalioni:

.....

.....



Keliakialiitto

| keliakialiitto.fi

TIEDOKSI

KEITTIÖÖN

Gluteeniton ruokavalio

- Noudatan tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota.
- En voi syödä pieniäkään määriä vehnän, ohran tai rukiin sisältämää gluteenia.
- Ruokani pitää pysyä gluteenittomana kaikissa valmistus- ja käsittelyvaiheissa.
- Tarkista aina raaka-aineiden ja leivonnaisten gluteenittomuus esimerkiksi pakkausten ainesosaluettelosta.
- Valmista ruokani puhtailla välineillä ja erillään gluteenia sisältävistä tuotteista.

Kiitos, kun huomioit ruokavalioni.

Jos sinulla on kysyttävää, vastaan mielelläni!

Muut erityisruokavalioni:

.....

.....



Keliakialiitto

| keliakialiitto.fi

TIEDOKSI

KEITTIÖÖN

Gluteeniton ruokavalio

- Noudatan tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota.
- En voi syödä pieniäkään määriä vehnän, ohran tai rukiin sisältämää gluteenia.
- Ruokani pitää pysyä gluteenittomana kaikissa valmistus- ja käsittelyvaiheissa.
- Tarkista aina raaka-aineiden ja leivonnaisten gluteenittomuus esimerkiksi pakkausten ainesosaluettelosta.
- Valmista ruokani puhtailla välineillä ja erillään gluteenia sisältävistä tuotteista.

Kiitos, kun huomioit ruokavalioni.

Jos sinulla on kysyttävää, vastaan mielelläni!

Muut erityisruokavalioni:

.....

.....



Keliakialiitto

| keliakialiitto.fi