

Ruokavalion nimi	Hintary	Ruokavalion kuvaus
Perusruoka	1	Ruokalistan ruoka ilman ruokarajoituksia.
Perunasose lisäkkeenä	1	Lisäkeperuna/riisi/pasta korvataan perunasoseella.
Ei broileria/kalkkunaa	1	Ei käytetä broileria tai kalkkunaa.
Ei sianlihaa	1	Ei käytetä sianlihaa sisältäviä ruoka-aineita.
Ei veri/maksaruokia	1	Ei käytetä maksaa tai verta sisältäviä ruoka-aineita.
Herkkä vatsa	2	Ei käytetä sipulia, sipulijauhe valmisruoissa sopii Ei käytetä paprikaa, paprikajauhe sopii Ei käytetä kaaleja ja kiinankaalia, huom. kypsä kukkakaali ja parsakaali sopivat Ei käytetä herneitä, papuja ja linssejä, hernejauhe valmisruoissa sopii Ei käytetä lanttua
Laktoositon		Käytetään vain laktoosittomia ruoka-aineita.
Allergia, kala	2	Ei käytetä mitään kalaa, mätää tai äyriäisiä sisältäviä ruoka-aineita.
Allergia, maito	2	Ei sisällä mitään maitoa sisältäviä ruoka-aineita, esim. heraa, herajauhetta, kaseiinia, kaseinaatteja, maitoproteiinia tai laktalbumiinia tai maidosta peräisin olevia valmistusaineita.
Allergia, kananmuna	2	Ei käytetä kananmunaa ja sen ainesosia missään muodossa.
Allergia, pähkinät ja mantelit	2	Ei käytetä pähkinää tai mantelia ja niiden ainesosia missään muodossa. Muskottipähkinä käy.
Allergia, kielletyt lomake	3	Käytetään, kun ruokailijalla on yli 10 kiellettyä ruoka-ainetta.
Allergia, sallitut lomake	3	Käytetään, kun ruokailijalla on vain muutamia sallittuja ruoka-aineita
Gluteeniton	2	Ruokavaliossa ei käytetä vehnää, ruista, ohraa eikä tavallista kauraa sisältäviä elintarvikkeita. Durum ja spelt ovat vehnäajikkeita, bulgur ja kuskus vehnäpohjaisia tuotteita eli ne eivät sovi gluteenittomaan ruokavalioon. Viljatuotteet korvataan gluteenittomilla viljoilla kuten riisillä, maissilla, tattarilla ja hirssillä sekä teollisesti puhdistetulla vehnätrikkelyksellä ja gluteenittomalla kauralla. Ohratärrkelys ei sovi. Tuotteen gluteenittomuus tarkistetaan pakkaus-merkinnöistä. Tuotteita, joissa on merkintä "saattaa sisältää gluteenia tai vehnää", ei käytetä. Tavanomaisia kaurapohjaisia ruoanvalmistustuotteita voidaan käyttää, kun käyt-tömäärä on ruokaohjeen mukainen. Mikäli ruokailija ei käytä gluteenitonta kauraa, tilataan "Gluteeniton ruokavalio, allergeni: kaura". Gluteenittomissa tuotteissa oleva vehnätrikkelys on käsitelty gluteenittomaksi. Joskus harvoin ruokailijan on vältettävä myös sitä, silloin tilataan "Gluteeniton ruokavalio, allergeni: vehnä".
Kasvis+maito+muna	1	Kasvisruoka, jossa käytetään maitotaloustuotteita ja kananmunaa, ei mitään liha/kalatuotteita.
Kasvis+maito+muna+kala	1	Kasvisruoka, jossa käytetään kalaa, maitotaloustuotteita ja kananmunaa.
Kasvis+maito+muna+kala+siipika	1	Kasvisruoka, jossa käytetään kalaa, broileria, kalkkunaa, maitotaloustuotteita ja kananmunaa.
Kasvis+maito+muna+siipikarja	1	Kasvisruoka, jossa käytetään broileria, kalkkunaa, maitotaloustuotteita ja kananmunaa.
Kihti	2	Ei käytetä maksaa, muikkua, silakoita eikä hernekeittoa. Herneet lisäkkeenä käy.
Dialyysi	2	Ruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, joilla on munuaisten vajaatoiminta ja/tai ovat hemodialyysihoidossa. Ruokavalio sisältää kohtuulliset kalium- ja fosforirajoitukset. Makkaraa ei käytetä ruoanvalmistuksessa suuren suola- ja fosforipitoisuuden vuoksi. Käytetään vaaleaa riisiä ja pastaa. Maitopuurot ja pinaattikeitto tehdään veteen ja kaurakermaan. Sulatejuustoja ei käytetä. Sen sijaan maitopohjaisia jälkiruokia voidaan tarjota ruokalistan mukaisesti. Banaania ei tarjota. Tarvittaessa ruokavalio toteutuksesta sovitaan Pirkanmaan Voimian ravitsemusasiantuntijan kanssa.
Suolarajoitus	2	Liha- ja kalaruuat valmistetaan ilman suolalisäystä. Ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää kypsää lihaa, jonka suolapitoisuus on enintään 0,7%. Makkaraa tai lihavalmisteita ei käytetä ruoanvalmistuksessa. Valmisruokia ei tarjota. Perunasose valmistetaan suolattomana. Ei käytetä suolaa sisältäviä etikkasäilykkeitä. Vähäsuolaiset liemivalmisteet (0,3 %) sopivat annosteluohjeen mukaisesti käytettynä. Kastike- tai keittopohjia ei käytetä. Suolattomia mausteita käytetään monipuolisesti. Juustoja ei käytetä ruoanvalmistuksessa.
Suoli	2	Ruokavalio koostuu helposti sulavista ja vähäkuituisista, mahdollisimman vähän ilmavaivoja ja suolen tukkeutumisvaaraa aiheuttavista ruoka-aineista. Kasviksista käytetään vain kypsennettyinä seuraavia kasviksia: bataatti, porkkana, punajuuri, palsternakka, selleri, kukkakaali, hienonnettu pinaatti ja maissipyree. Käytetään vaaleaa riisiä ja pastaa. Mausteena voidaan käyttää pieni määrä hienonnettua sipulia tai purjoo kypsennettynä sekä sipulia voi olla esim. pyöryköissä ja murekkeissa. Valkosipulia ei käytetä ruoanvalmistuksessa. Leipänä tarjotaan vaaleaa, siemenetöntä leipää. Ei käytetä leseitä. Hedelmät ja marjat tarjotaan hienojakoisina soseina jälkiruoissa. Lisäkkeenä hedelmistä tarjotaan ainoastaan banaania, hedelmäsoseita tai mehuja. Luumua ei käytetä missään muodossa. Naudan ja sianlihaa käytetään jauhelihana sekä broileria/kalkkunaa suikaleina ja jauhelihana. Kokoliharuokia ei tarjota. Maksaa paloina ei tarjota, mutta jauhemaksapihvit tai jauhemaksakastike käyvät. Käytetään laktoosittomia maitotuotteita.

Pehmeä	2	Haarukalla hienonnettavaa ruokaa. Perunan tilalla on aina perunasose. Ei tarjota säikeisiä kasviksia lisäkkeenä kuten vihreää papua tai parsakaalia. Kaikki muut kasvikset sopivat kypsennettyinä. Etikkasäilykkeitä ei tarjota lisäkkeenä. Lisäkkeenä hedelmistä tarjotaan ainoastaan banaania, hedelmäsoseita tai mehuja. Säilykehedelmistä sopivat pehmeät lajit kuten persikka, mandariini ja ananasmurska. Kokolihaa ei käytetä. Nauta, sika, maksa, kalkkuna ja broileri tarjotaan jauhelihana ja erilaisina murekkeina, pihveinä tai pyöryköinä. Kala, makkara, nakki, kinkkusuikele, kinkkukuutio ja kananmuna sopivat sellaisenaan.
Sosemainen karkea	2	Soseutettu, ei täysin tasarakenteinen ruoka. Perunan tilalla aina perunasose. Lämpimät lisäkkeet tarjotaan soseutettuna. Kokolihaan kuten kuution, suikaleen ja viipaleen sijasta käytetään naudaa, sian, kalkkunan ja broilerin jauhelihaa, makkara ja kala tarjotaan hienonnettuna ja karkearakenteisesti soseutettuna. Kananmuna sopii eri muodoissa. Marjat ja hedelmät tarjotaan kiisseleissä ja marjapuuroissa. Lisäkkeenä hedelmistä tarjotaan ainoastaan banaania, hedelmäsoseita tai mehuja.
Yksilöllinen	3	Yksilöllinen ruokavalio tilataan, kun asiakkaalla on paljon ruokarajoitteita ruoan rakenteen ja ruoka-aineiden soveltuvuuden suhteen eikä valmiista ruokavaliota löydy tilattavista ruokavaliosta.