

## **SPECIALKOST**

Denna blankett fylls i av dig som är i behov av specialkost och skickas till vår husmor Gerd Benjaminsson, Hjälmareds folkhögskola, Hjälmareds allé 20, 441 95 Alingsås, senast torsdagen den 11 augusti. Du kan också scanna och maila den till [gerd@hjalmared.se](mailto:gerd@hjalmared.se)

- Diabeteskost
- Glutenfri kost
- Laktovegetarisk kost
  - Äter fisk
  - Äter inte fisk
- Vegankost

### ***Mjölk :***

- Laktosintolerans
  - Tål smör och hårdost
  - Tål mjölkprodukter i tillagad mat\_\_\_\_\_
- Komjölksallergi

### ***Nötter :***

- Hasselnötter
- Jordnötter
- Mandel

### ***Soja :***

- Inkluderar allergi mot lecitin E322, ärtsläktingar, E410-E417, bockhornsklöver(curry)

### ***Frukt och grönsaker :***

- Röda frukter och grönsaker
- Tomat
- Morötter
- Potatisskalning
- Citrusfrukter
- \_\_\_\_\_

### ***Ägg :***

- Helägg inklusive Lysozym E1105
- ”Doft” och damm av äggkartong

### ***Fisk :***

- Alla fisksorter
- Fisklukt
- \_\_\_\_\_

***Övrig information***\_\_\_\_\_

- Jag ska bo på skolans internat
- Jag ska **inte** bo på skolans internat

Namn:\_\_\_\_\_

Klass:\_\_\_\_\_ Datum:\_\_\_\_\_