

Boodschappenlijst voor kinderen met allergieën

De ervaring leert ons dat er steeds meer kinderen met allergieën meegaan op onze kampen. En dat wij *geen* expert zijn in wat de lekkerste/beste vervangende producten zijn voor hen. Veel kinderen nemen al hun eigen producten mee, maar graag geven we nog wat meer inzage in ons menu.

Als ouder/verzorger weet je natuurlijk het beste wat jouw kind wel/niet en in welke mate kan verdragen. We willen je daarom vragen om waar nodig zelf wat boodschappen mee te geven op kamp zodat allergische reacties zoveel mogelijk beperkt blijven.

Onderstaand vind je 2 tabellen:

Tabel 1 - Meegeven bij allergieën

Deze tabel laat de maaltijden zien die wij zullen bereiden op kamp en wat je bij de diverse allergieën zelf moet meegeven.

Tabel 2 - Ingrediënten avondmaaltijden

Hier geven we je de ingrediënten die we gebruiken voor de avondmaaltijden, zodat je nog wat duidelijker kunt inschatten of jouw kind kan mee-eten of dat je beter een vervangend product kunt meegeven.

Ter informatie: alle maaltijden zijn vegetarisch, op de 'patat & hamburger' avond na, al kunnen de kinderen ook voor een vega-burger kiezen.

Heb je nog vragen laat het ons dan gerust weten via info@stichtingdester.nl

Tabel 1 - Meegeven bij allergieën

Gerecht	Glutenallergie	Lactose-allergie	Notenallergie
Spaghetti arrabiata	Glutenvrije pasta	✓	✓
Nasi Goreng	Kroepoek, eigen saus	✓	Eigen saus (bv. curry sausje)
Wraps	Taco's/wraps	✓	✓
Pasta Pesto	Glutenvrije pasta	Lactosevrije roomkaas, pesto bevat melk(eiwit)	Pasta saus
Patat + hamburger	Glutenvrije broodjes	✓	Notenvrije vervanging voor deze maaltijd
Toetjes	✓	Lactose vrije yogurt	✓
Lunch	Glutenvrij brood	✓	Notenvrij brood
Snacks	Glutenvrije ontbijtkoek	✓	Notenvrije koeken
Chocolademelk	✓	Wij hebben thee!	✓

Tabel 2 - Ingrediënten avondmaaltijden

Spaghetti arrabiata	Nasi Goreng	Wraps	Pasta Pesto	Broodje hamburger
Spaghetti	Zilvervliesrijst	Tortilla wraps	Pasta penne	Friet van de snackbar
Italiaanse roerbakmix	Nasi goreng kruidenmix	Uien	Broccoli	Vega hamburgers
G'woon passata rustica	Nasi Bami groente	Paprika's	Groene pesto	Vlees hamburgers
Knoflook voordeel	Gebakken uitjes	Kidneybonen	Kruidenkaas	Witte bollen
Italiaanse kruiden	Atjar Tjampoer	Tomatenblokjes	Uien	
Cherrytomaten	Kroepoek	IJsbergsla	Knoflook	
	Satésaus kant-en-klaar	Maïs	Geraspte kaas	
		Burrito seasoning mix		
		Crème fraîche		
		Gemalen kaas jong		