

Boodschappenlijst voor kinderen met allergieën

De ervaring leert ons dat er steeds meer kinderen met allergieën meegaan op onze kampen. Én 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.

Ter informatie: alle (avond)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

Deze tabel laat de maaltijden zien die wij zullen bereiden op kamp en wat je bij de diverse allergieën zelf moet meegeven. Twijfel je? Overleg dan met ons! Alles wat aan het eind van kamp over is kan natuurlijk weer mee terug naar huis!

	Gluten	Lactose	Noten
Spaghetti arrabiata	Glutenvrije pasta	✓ (geen kaas)	✓
Nasi Goreng	Zonder kruidenmix, eigen saus. Curry sausje mee geven?	Zonder kruidenmix, eigen saus. Curry sausje mee geven?	Zonder kruidenmix, eigen saus. Curry sausje mee geven?
Wraps	Eigen taco's/wraps, geen kruidenmix	✓ (geen kaas/crème fraîche)	✓
Pasta Pesto	Glutenvrije pasta	Lactosevrije roomkaas, pesto bevat melk(eiwit)	Eigen pasta saus
Patat + hamburger	Glutenvrije broodjes & vervanger voor hamburger	✓	Eigen friet + snack
toetjes	✓	lactosevrije yoghurt	✓
lunch	glutenvrij brood & broodjes, glutenvrije pannenkoeken.	✓	notenvrij brood
snacks	glutenvrije ontbijtkoek	✓	notenvrije koeken
chocolademelk	✓	(thee)	✓

Tabel 2 - Ingrediënten maaltijden

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.

Pasta	Nasi Goreng	Wraps	Pasta Pesto	Hamburger
Spaghetti/penne AH	Zilvervliesrijst	Tortilla wraps AH	Pasta penne AH	Friet van de snackbar
Italiaanse roerbak groente vers	Mix voor nasi Conimex	Gele uien	Broccoli	Vega hamburgers AH
Tomaten gezeefd passata basilicum AH	Nasi groente vers	Paprika's	AH Groene pesto	Vlees hamburgers (diepvries) AH
Knoflook vers	Gebakken uitjes Gotan	Kidneybonen	Verse roomkaas kruiden Garlan	Witte bollen
Italiaanse kruiden Versteegen	Atjar Tjampoer Conimex	Tomatenblokjes	Gele uien	
Roma tomaten	Kroepoek AH	IJsbergsla	Knoflook vers	
Goudse jonge kaas geraspt	Cassave AH	Mais uit blik	Goudse jonge kaas geraspt	
Gele uien	Satésaus kant-en-klaar AH	Burrito seasoning mix AH		
		Crème fraîche		
		Goudse jonge kaas geraspt		

Tabel 3 - Lunches, toetjes, snacks

Naast de gebruikelijke producten voor ontbijt en lunches zoals brood, boter en verschillende soorten broodbeleg hebben we een aantal 'speciale' lunches op kamp. De precieze invulling hiervan kan per kamp verschillen, hieronder de meest voorkomende lunches, toetjes en tussendoortjes. Geef ook vooral hierbij vervanging mee mocht dat nodig zijn! Daarnaast zijn we natuurlijk ook op kamp erg creatief dus zijn er altijd zat alternatieven, je hoeft dus niet voor alles uit deze tabel iets mee te geven.

Lunches	Toetjes	Snacks (voorbeelden)
Pannenkoeken	(bolletjes-) vla	Groente/fruit
Poedersuiker	Yoghurt	Zakje chips
Stroop	Danoontje	Ontbijtkoek
Broodjes	Waterijsje	Eierkoeken
Knakworstjes (ook vega)		Chocolademelk (of thee)
Ketchup		
Mayonaise		