

Dit zijn de meest voorkomende allergenen en religieuze richtlijnen. Je hoeft jouw gerecht hier niet op aan te passen, maar het is wel belangrijk dat je kunt noemen welke ingrediënten er in jouw gerecht zitten als je het deelt.

Dan eet iedereen waar ze blij van worden!

***Pro-tip:** wil je zeker weten dat je het goed onthoudt? Maak dan een briefje met ingrediënten om mee te nemen.*

Allergenen

Noten

Gluten (tarwe, pasta, koek, paneermeel, gebak)

Eieren

Vis

Schaaldieren (krab, garnalen, kreeft)

Weekdieren (bijvoorbeeld oesters, mosselen, inktvis)

Soja

Melk / lactose (kaas,

Selderij

Mosterd

Sesamzaad

Lupine (niet veel voorkomend, zoek het even op)

Religieuze richtlijnen

Islamitisch

Ritueel geslacht vlees, geen varkensvlees, geen gelatine of alcoholische dranken.

Joods

Ritueel geslacht vlees, geen varkens- of konijnenvlees, geen gelatine, geen schaaldieren, vis alleen met schubben en vinnen, melk en vlees gaan niet samen.

Eetwijze

Vegetarisch

Geen vlees of vis, of producten waarin dieren zijn verwerkt (zoals bijvoorbeeld snoep met gelatine of kaas met stremsel). Eieren en kaas mogen wel.

Veganistisch

Plantaardig voedsel. Geen vis, vlees of dierlijke producten. Dat betekent ook geen honing, eieren of gelatine.

