

HUSH

ALLERGENENLIJST

HUSH

ALLERGENENLIJST



GLUTEN

GLUTEN

Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in de volgende graansoorten: (khorasan) tarwe, spelt, rogge, gerst en gort. Gluten zit ook in producten die van deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, crackers, couscous, bulgur, griesmeel, pizza, pasta, paneermeel, koek, cake en taart. Het zit ook in producten waar je het niet direct in verwacht. Bijvoorbeeld in de ingrediënten van soepen (bindmiddel, vermicelli of vlees), in sauzen, sommige snoepjes, ijssoorten en bier.

Haver is van nature glutenvrij, maar vaak besmet met gluten tijdens de teelt, de oogst, het transport, de opslag, in de molen en bij de verwerking tot eindproducten. Daarom past alleen gecertificeerd glutenvrije haver binnen een glutenvrij dieet.



SCHAALDIEREN

SCHAALDIEREN

De groep schaaldieren omvat krab, garnalen en (rivier)kreeft. De symptomen variëren van jeuk en zwelling in de mond en keel tot levensbedreigende reacties. De klachten treden vooral op binnen een uur na consumptie.



WEEKDIEREN

WEEKDIEREN

Weekdieren zijn mosselen, oesters, inktvissen en slakken. Wie allergisch reageert op weekdieren, reageert ook vaak op schaaldieren. De symptomen variëren van jeuk en zwelling in de mond en keel tot levensbedreigende reacties. De klachten treden vooral op binnen 1 uur na consumptie.



VIS

VIS

Vis is waardevolle voeding. Want het bevat veel eiwitten en vette vis bevat ook gunstige vetten en vetoplosbare vitamines. Toch is het een van de meest voorkomende oorzaken van voedselallergie. Het allergene eiwit in vis is zeer hittestabiel. Dat betekent dat het eiwit allergeen blijft, ook na koken of bakken. Uitzonderingen zijn visgelatine of vislijm die worden gebruikt als klaringsmiddel in bier en wijn.



EI

EIEREN

Alle producten waarin eieren verwerkt zijn, kunnen een allergische reactie veroorzaken. De meest voorkomende symptomen na het eten van ei zijn: huidklachten en zwellingen meestal in het gezicht en de keel



PINDA'S

PINDA

Pinda is een berucht en veel onderzocht allergeen. Een minimale hoeveelheid leidt bij sommige mensen al tot ernstige reacties.



SOJA

SOJA

Soja behoort tot de peulvruchten en is een van de belangrijkste voedselallergenen. Sojabonen zijn rijk aan goed bruikbare eiwitten. Gedroogde sojabonen bevatten ongeveer 35% eiwit. Daarmee is het een goede en goedkope vleesvervanger. Soja wordt veel gebruikt in de voedingsmiddelenindustrie als structuurverbeteraar, sojalecithine als emulgator en 'eiwitvuller'. Verder zijn er nog afgeleiden zoals sojaolie, sojameel en sojaconcentraat.

HUSH

ALLERGENENLIJST



MELK

MELK EN LACTOSE

Koemelkallergie is een overdreven / abnormale reactie van je immuunsysteem op het innemen van de eiwitten in (koe)melk. Allergie voor koemelkeiwit wordt soms verward met lactose-intolerantie. Bij lactose-intolerantie kunnen je darmen lactose (melksuiker) niet goed verwerken. Het enzym lactase is hiervoor in te kleine hoeveelheden aanwezig. Daardoor krijg je buikklachten bij het eten van melkproducten waar lactose in zit.



NOTEN

NOTEN

Er bestaan veel verschillende soorten noten. Wat ze met elkaar gemeen hebben is dat het vruchten van bomen zijn, bijvoorbeeld amandel, hazelnoot en walnoot. Noten zijn rijk aan olie en eiwitten. Een kokosnoot is geen noot, maar een vrucht. Pinda behoort niet tot deze groep en wordt apart besproken.



SELDERIJ

SELDERIJ

Selderij kennen we als blad-, bleek- en knolselderij. Allergie voor selderij komt relatief veel voor bij mensen met voedselallergie. Het allergeen blijft stabiel na langdurige verhitting. Selderij is een groente die deel uitmaakt van de schermbloemenfamilie. Het wordt zowel rauw als gekookt gegeten, of gedroogd als specerij in kruidenmixen.



MOSTERD

MOSTERD

Mosterd heeft als belangrijkste ingrediënt mosterdzaden. Er zijn verschillende typen mosterdzaden: witte/ gele, bruine en zwarte mosterd. Mosterdzaad wordt veel gebruikt in smaakmakers en sauzen en kan als verborgen ingrediënt ernstige allergische reacties veroorzaken.



SESAMZAAD

SESAM

De zaadjes bestaan voor ongeveer 50-60% uit olie. Ook wordt sesampasta en sesamolie uit de zaadjes gemaakt. Sesamzaad kan een hele waaier aan reacties veroorzaken, van angioedeem, huidklachten, luchtwegklachten, maagdarmklachten tot anafylaxie. Sesamzaadallergie is een nare, heftige allergie. Het zaadje kleeft heel makkelijk ergens aan vast. Daardoor is het allergeen lastig te vermijden.



ZWAVELDIOXIDE

ZWAVELDIOXIDE/SULFIETEN

Sulfiet kan aan levensmiddelen worden toegevoegd als conserveermiddel (E220 – E228). Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat fruit niet bruin kleurt. Vooral in gedroogd fruit, wijn en mosselen kunnen hoge sulfietgehalten voorkomen. Sulfiet geeft géén allergische reactie, maar een intolerantiereactie. Sulfiet kan bij hiervoor gevoelige mensen een astma-aanval veroorzaken. Sulfiet vind je ook veel in salades.



LUPINE

LUPINE

Lupinemeel wordt gemaakt van zaden van deblauwe lupine. Het heet ook wel 'bonenmeel'. De voedingsmiddelenindustrie ziet lupinemeel als goed alternatief voor sojameel, dat vaak afkomstig is van genetisch gewijzigde soja. Lupine lijkt qua voedingsmiddel het meest op pinda's. Het wordt de laatste jaren vaak gebruikt in voedingsmiddelen omdat het een goedkoop product is.

BROOD - 1/4

Allergenen= Allergeen zit in het product

Allergenen* = Kans op kruisbesmetting

BROODSOORTEN



Stokbrood wit: Gluten, soja*, melk*, sesam*, lupine*, noten*

Stokbrood meerzaden: Gluten, soja, lupine, sesam

Witte zachte bol: Gluten, melk, soja, sesam*

Stokbrood wit locatie Twekkeler Es Enschede: Gluten

Stokbrood meerzaden locatie Twekkeler Es Enschede:

Gluten, soja, sesam, melk*, noten*, ei*

Focaccia brood: Gluten, mosterd, melk, soja*, selderij*, sesam*, lupine*, noten*, Ei*

BRIE



Kropsla:

Serranoham:

Brie: Melk

Pijnboompitten:

Honing:

Rucola:

KIP PESTO



Kropsla:

Kipfilet:

Pesto: Noten, melk*, pinda*

Pijnboompitten:

Zongedroogde tomaten:

Rucola:

GEZOND



Kropsla:

Kaas: Melk

Ham:

Zongedroogde tomaten:

Komkommer:

Mosterd-dillesaus: gluten, mosterd, selderij, sulfiet

Ei: Ei

Rucola:

BOERENKAAS



Pesto: Noten, melk*, pinda*

Kropsla:

Kaas: Melk

Zongedroogde tomaten:

Komkommer:

Rucola:

BUFFELMOZZARELLA



Pesto: Noten, melk*, pinda*

Kropsla:

Mozzarella: Melk

Peper:

Zongedroogde tomaten:

Rucola:

Pijnboompitten:

Balsamico glaze: sulfiet

BROOD - 2/4

Allergenen= Allergeen zit in het product

Allergenen* = Kans op kruisbesmetting

ZALM



Kropsla:

Zalm: Vis

Ei: Ei

Limoensaus: Ei, mosterd

Rode ui:

Rucola:

UITSMIJTER



Gesneden witbrood: Gluten, soja

Ei: Ei

Kaas: Melk

Ham:

TONIJNSALADE



Kropsla:

Tonijnsalade: Ei, mosterd, soja, vis

Ei: Ei

Rode ui:

Rucola:

CARPACCIO



Kropsla:

Carpaccio:

Truffelsaus: Ei, gluten, mosterd, *pinda**, *noten**, *melk**, *schaaldieren**, *selderij**, *soja**, *sesam**, *vis**

Parmezaanse vlokken: Melk, ei

Pijnboompitten:

Rucola:

FILET AMERICAIN



Kropsla:

Filet americain: Ei, soja, mosterd, melk

Ei: Ei

Ui:

Rucola:

PULLED CHICKEN



Kropsla:

Pulled chicken: Sulfiet

Zongedroogde tomaten:

Rucola:

Curry-mangosaus: Melk, mosterd, selderij

Ui in zuur:

BROOD - 3/4

Allergenen= Allergeen zit in het product

Allergenen* = Kans op kruisbesmetting

CHICKEN TERIYAKI



Kropsla:

Chicken teriyaki: Gluten, soja, pinda, mosterd, melk, selderij

Taugé:

Sesamzaad: Sesam

Bosui:

Rucola:

SPARERIB



Kropsla:

Spareribs: Gluten, soja, mosterd, pinda, melk, selderij

Krokante uitjes: Gluten

Sesamzaad: Sesam

Rucola:

Barbecuesaus: Mosterd

WARM VLEES



Fricandeau: Soja

Pindasaus: Gluten, pinda, soja, melk

Krokante uitjes: Gluten

Komkommer:

Little gem:

Rode ui:

BRAADWORST



Braadworst: Selderij, Mosterd

Krokante uitjes: Gluten

Little gem:

AVOCADO



Kropsla:

Avocado:

Rode ui:

Peper:

Rucola:

Hummus: Sesam, sulfiet, pinda*, noten*

BROOD - 4/4

Allergenen= Allergeen zit in het product

Allergenen* = Kans op kruisbesmetting

CROISSANT

Croissant: Gluten, ei, melk, *noten**, *mosterd**,

*selderij**, *sesam**, *soja**, *sulfiet**

CROISSANT

HAM-KAAS

Croissant: Gluten, ei, melk, *noten**, *mosterd**,

*selderij**, *sesam**, *soja**, *sulfiet**

Ham:

Kaas: Melk

CROISSANT HAM-KAAS-EI

Croissant: Gluten, ei, melk, *noten**, *mosterd**,

*selderij**, *sesam**, *soja**, *sulfiet**

Ham:

Kaas: Melk

Ei: Ei

Paprikapoeder:

CROISSANT

BANAAN- NUTELLA

Croissant: Gluten, ei, melk, *noten**, *mosterd**,

*selderij**, *sesam**, *soja**, *sulfiet**

Banaan:

Nutella: Melk, noten, soja

CHOCOLADEBROODJE

Chocoladebroodje: Gluten, ei, soja, melk,

*noten**, *sesam**

BROOD - SPECIALS

Allergenen= Allergeen zit in het product

Allergenen* = Kans op kruisbesmetting

ROOKWORST



NORMAAL/SPICY

Rookworst:

Krokante uitjes (normaal): Gluten

Honing-mosterdsaus (normaal): Ei, mosterd

Kimchi (spicy):

Srirachasaus (spicy):

OSSENWORST

Ossenworst:

Sla mix:

Augurken blokjes:

Rode ui:

Rucola:

SKIER WÖSKE



Skier Wöske:

Kaas: Melk

Kropsla:

Honing-mosterdsaus: Ei, mosterd

Rode ui in zuur:

Rucola:

EIERSALADE



Eiersalade: Ei, mosterd

Gebakken spek:

Zongedroogde tomaten:

Rucola:

WRAPS

Allergenen= Allergeen zit in het product
*Allergenen** = Kans op kruisbesmetting

VEGAWRAP



Wrap: Gluten

Hummus: Sesam, Sulfiet *pinda**, *noten**

Babyspinazie:

Zongedroogde tomaat:

Peper:

Pijnboompitten:

Balsamico glaze: Sulfiet

CARPACCIOWRAP



Wrap: Gluten

Pesto: Noten, *melk**, *pinda**

Carpaccio:

Peper & zout:

Zongedroogde tomaat:

Parmezaanse vlokken: Ei, melk

Truffelsaus: Ei, gluten, mosterd, *pinda**, *noten**, *melk**,

*schaaldieren**, *selderij**, *soja**, *sesam**, *vis**

Pijnboompitten:

PROSCIUTTO



Gesneden witbrood: Gluten, soja

Ham:

Kaas: Melk

POLLO



Gesneden witbrood: Gluten, soja

Kaas: Melk

Pulled chicken: Sulfiet

Spek:

Paprika:

Ui:

Curry-mangosaus: Melk, mosterd, selderij

VEGA



Gesneden witbrood: Gluten, soja

Kaas: Melk

Pesto: Noten, melk*, pinda*

Spinazie:

Zongedroogde tomaten:

Mozzarella: Melk

HAM-KAAS



Gesneden witbrood: Gluten, soja

Ham:

Kaas: Melk

PIZZABROOD

Allergenen= Allergeen zit in het product
Allergenen* = Kans op kruisbesmetting

HAWAII

- Ham:
- Kaas: Melk
- Tomatenchutney: Mosterd
- Ananas op sap:

CAPRESE

- Mozzarella: Melk
- Zongedroogde tomaten:
- Pesto: Noten, melk*, pinda*
- Kaas: Melk
- Tomatenchutney: Mosterd
- Gedroogde basilicum:

BBQ RIBS

- Sparerib: Gluten, soja, mosterd, pinda, melk, selderij
- Tomatenchutney: Mosterd
- Paprika:
- Barbecuesaus: Mosterd
- Kaas: Melk

SALADES - 1/2

Allergenen= Allergeen zit in het product

Allergenen* = Kans op kruisbesmetting

ZALM



Little gem:

Zalm: Vis

Ei: Ei

Komkommer in zuur:

Rode ui in zuur:

Mosterd-dillesaus: Gluten, mosterd, selderij, sulfiet

Rucola:

TUNA



Little gem:

Tonijnsalade: Ei, soja, mosterd, vis

Avocado:

Ei: Ei

Komkommer:

Rode ui:

Cherrytomaten:

Rucola:

Limoensaus: Ei, mosterd

CARPACCIO



Little gem:

Carpaccio:

Peper:

Zongedroogde tomaten:

Pijnboompitten:

Parmezaanse vlokken: Ei, melk

Truffelsaus: Ei, gluten, mosterd, *pinda**, *noten**, *melk**,
*schaaldieren**, *selderij**, *soja**, *sesam**, *vis**

Rucola:

BUFFELMOZZARELLA



Little gem:

Buffelmozzarella: Melk

Zongedroogde tomaten:

Pesto: Melk, Noten

Pijnboompitten:

Rucola:

Gedroogde basilicum:

PULLED CHICKEN



Little gem:

Pulled chicken:

Zongedroogde tomaten:

Rucola:

Curry-mangosaus: Melk, mosterd, selderij

Rode ui in zuur:

SALADES - 2/2

Allergenen= Allergeen zit in het product

Allergenen* = Kans op kruisbesmetting

PASTA PESTO



Little gem:

Pasta: Gluten

Pesto: Noten, melk

Zongedroogde tomaten:

Cherrytomaten:

Lente ui:

Rode ui:

Parmezaanse vlokken: Melk

Rucola:

CHICKEN TERIYAKI



Little gem:

Chicken teriyaki: Gluten, soja*, melk*, sesam*, lupine*,
noten*

Taugé:

Pinda: Pinda

Rode ui:

Komkommer:

Rucola:

Zongedroogde tomaten:

SPARERIBS



Little gem:

Spareribs: Soja, gluten, mosterd, pinda, melk,
selderij

Krokante uitjes: Gluten

Paprika:

Rucola:

Barbecuesaus: Mosterd

GEZONDE SNACKS

Allergenen= Allergeen zit in het product
*Allergenen** = Kans op kruisbesmetting

FRUITSALADE

Vers fruit:

KANEELAPPELTJES

Appel:

Kaneel:

OVERIG - 1/3

Allergenen= Allergeen zit in het product

Allergenen* = Kans op kruisbesmetting

SNACKS

Saucijzenbroodje speciaal: Gluten, ei, melk

Saucijzenbroodje: Gluten, ei, melk

Kaasbroodje: Gluten, ei, melk

Kroket: Gluten, soja, lupine, melk, *pinda**

Bamischijf: Gluten, soja, selderij, ei

Frikandelbroodje: Gluten, soja, mosterd, *pinda**, *melk**,
*selderij**, *noten**

Kipcorn: Gluten, soja, melk, *ei**

SNACKS

Carrero: Gluten, selderij, soja, *ei**

Smulrol: Ei, gluten, melk, soja, *pinda**

Kaassoufflé: Gluten, melk, *ei**

Worstenbroodje: Gluten, soja, lupine, melk, *pinda**

Hete donder: Gluten, soja

Gehaktbal: Gluten, ei, soja, melk, selderij

Gehaktstaaf: Gluten, soja, selderij, *ei**, *melk**

SNACKS

Hamburger: Gluten, ei, mosterd, sesam

Cheeseburger: Gluten, ei, soja, melk, mosterd, sesam

Brieburger: Gluten, ei, soja, melk, mosterd, sesam

Carpaccioburger: Gluten, ei, soja, mosterd, sesam

Baconburger: Gluten, mosterd, sesam

Kipburger: Gluten, ei, soja, mosterd, sesam

MAALTIJDEN

Stamppot zuurkool: Gluten, ei, soja, melk, selderij,
mosterd

Stamppot boerenkool: Gluten, ei, melk, selderij,
mosterd

Pasta carbonara: Gluten, melk

Nasi schotel met kip teriyaki: Gluten, soja, selderij

Nasi schotel met saté: Gluten, soja, melk, noten,
selderij

PATISSERIE

Appelkoek: Ei, gluten, melk, noten, sulfiet

Notenkoek caramel: Ei, gluten, melk, noten, sulfiet

Spritskoekjes: Gluten, melk

Boterkoekblokjes: Ei, gluten, melk, soja, sulfiet

Zoutjes: Ei, gluten, melk, noten, sesam

Kaneelkrakeling: Gluten, melk

Oonky's: Gluten, melk, sulfiet

Schuimtoefjes: Ei

Stroopkoeken: Ei, gluten, melk

PATISSERIE

Krentenwegge: Gluten, ei, soja, melk

Triple chocolate cookie: Gluten, melk, soja, *noten**, *ei**

Vegan oat raisin cookie: Gluten, *noten**, *soja**, *ei**

Gevulde koek: Gluten, ei, melk, noten, *soja**

Appelkanjer: Sulfiet, melk, gluten, noten, ei

Schuimblokken: Ei

Lemon bar: Ei, gluten, melk, soja, sulfiet

Brownie: Ei, gluten, melk, soja, noten

Caramia: Gluten, melk, noten

OVERIG - 2/3

Allergenen= Allergeen zit in het product

Allergenen* = Kans op kruisbesmetting

ZUIVEL



Yoghurt: Melk, jam

Muesli: Gluten, melk, noten

Cruesli: Gluten, melk, noten

Luchtige yoghurt met mango: Melk, gluten, noten

Monchou taartje: Melk, gluten, ei, *sesam**

IJSKOFFIE



IJskoffie (seizoen): Melk

Slagroom: Melk

Pure chocolade topping: *Soja**, *melk**, *ei**, *noten**

Witte chocolade topping: *Ei**, *noten**, *pinda**, *sesam**

Caramel topping: *Soja**, *melk**, *ei**, *noten**

Pistache topping: Melk, noten

Aardbeien topping:

Mango passievrucht topping:

SAPPEN



Verse jus d'orange:

Smoothie mango: Gluten, *noten**

Smoothie aarbei: Gluten, *noten**

Smoothie bosbes: Gluten, *noten**

Powersmoothie: Gluten, *noten**

WARME DRANKEN



Koffie:

Cappuccino: Melk

Espresso:

Dubbele espresso:

Latte macchiato: Melk

Koffie verkeerd: Melk

Americano:

WARME DRANKEN



Havermelk: Gluten

Verse muntthee:

Verse gemberthee:

Chocolademelk wit: Melk, soja

Chocolademelk melk: Melk, soja

Chocolademelk puur: Melk, soja

EXTRA'S



Monin hazelnoot: Noten

Monin vanille:

Monin caramel:

Slagroom: Melk

Pure chocolade siroop: Soja*, melk*, ei*, noten*

Witte chocolade siroop: Ei*, noten*, pinda*, sesam*

EXTRA'S



Boter: Melk

Mayo: Ei, mosterd, soja

Curry: Melk, mosterd, selderij

Ketchup:

Speciaal: Ei, mosterd, soja, melk, mosterd, selderij

Oorlog: Ei, mosterd, soja, pinda, soja, gluten, melk

Pindasaus: Pinda, soja, gluten, melk

Staat jouw product niet op onze allergenenkaart? Vraag onze medewerkers voor meer informatie.

De allergenen van frisdranken en zuiveldranken zijn te vinden op het etiket.