

## MATALLERGI OG DIETTER UNDER REISEN MED HVITE BUSSE

Viktig informasjon, må leses og deles ut til samtlige deltakere.

---

Beskjed om alvorlige matallergier gjøres på rom- og lugarlisten, innsendes innen frist 5 måneder før avreise. Dersom beskjed kommer senere enn ved innsendelse av lugar/rom-liste/ har vi dessverre begrenset mulighet til å ettersende informasjon til våre leverandører.

Vi opplever å få fler og fler forskjellige typer allergier/intoleranser slik at spisesteder får problemer med å finne alternativer å servere. Vi opplever dessverre spisesteder som har store utfordringer med våre ønsker, det kan være språkbarriere og det kan være mangel på kunnskap om allergier.

Vi må be om at dere KUN gir oss beskjed om ALVORLIGE allergier som vedkommende kan bli syk av. Vi ber om at dere sjekker at dette gjelder allergier i mat som vedkommende ikke kan håndtere selv.

Dette er allergier/dietter vi har gitt beskjed om over lengre tid til våre spisesteder så de fleste forstår hva disse innebærer:

- Egg.
- Melk/ laktose.
- Vegetar.
- Vegetar, kan spise fisk.
- Cøliaki (Obs! det er lurt å ta med eget brød, da dette kan være vanskelig å få tak i på turen)
- Spiser ikke svinekjøtt.
  
- Halal er ikke tilgjengelig, vi anbefaler vegetar eller ikke svinekjøtt som et alternativ.
- Nøtter - dette er en allergi vi opplever spisesteder ikke kan etterkomme da flere ingredienser kan inneholde spor av nøtter.

Dersom dere velger å skrive andre allergier er det fint om dere sjekker at dette dreier seg om alvorlige matallergier, og at det er ingredienser som medfører at vedkommende må tilbys annen mat, ikke ingredienser som vedkommende lett kan identifisere og plukke ut av eksisterende mat (f.eks. grønnsaker, frukt, rå paprika og tomat i salater osv).

# HVITE BUSSE

*Reis bakover. Tenk fremover.*

- Matallergier er ikke så vanlig i utlandet som det er her i Norge, og spesialmat uten gluten eller laktose kan derfor være vanskelig å få tak i.
- På de hotellene og restaurantene vi besøker kan det derfor være vanskelig for personalet å forstå hvor viktig det er at en person som er allergisk ikke får i seg det han/hun er allergisk mot.
- Noen hoteller kan ha problemer med å tilby gluten-fri brød, det anbefales å ta med seg f.eks knekkebrød.
- Vi som reisearrangør har ytterst lite påvirkning på matlagningsmetoder, og utvalg av spesialmat på de hotellene vi besøker.
- På [Norsk Cøliaki Forenings nettsider](#) finner du råd og enkle tekster med oversettelser du kan ta med deg på reisen.

Vi ønsker å hjelpe til så langt det lar seg gjøre slik at turen skal bli en fin opplevelse for alle. Vi gir beskjed til hotell, ferjer og spisesteder om alvorlige matallergier/dietter, men det er viktig å understreke at vi dessverre aldri kan garantere spesialmat. Vi anbefaler folk med alvorlig allergi å være ekstra forsiktig og observant ved servering av mat, og å stille spørsmål ved hvordan den er tilberedt. Enhver må forsikre seg om at maten er trygg før den spises, da enhver har ansvar for egen helse underveis.

Det anbefales at man tar med litt nødproviant dersom en er avhengig av spesiell diett. Våre reiseledere vil være behjelpelig med å tilrettelegge underveis.