

einfach.bewusst.nachhaltig

# Ernährungsservice

*Einfach  
bewusst essen*



## ZUTATENLISTE & ALLERGENE

*Haben Sie Fragen zum  
Thema Ernährung?*

- ✉ **Bünting Ernährungsservice**  
Brunnenstraße 37, 26789 Leer
- ☎ **Telefon 04 91 / 808 - 940**  
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr
- @ **ernaehrungsservice@buenting.de**

[www.famila-nordwest.de](http://www.famila-nordwest.de)



*Wir beraten Sie gerne!  
Raphaela Greeven, Diätassistentin  
und Gaby Behrends, Oecotrophologin*

# famila

*Im Internet erfahren Sie,  
wie diese Infos Ihnen weiterhelfen!*

Ist Schwarzbrot immer Vollkornbrot? Wie viel Frucht ist in der Konfitüre? Kann ich als Nuss-Allergiker diese Schokolade essen? Die Antworten auf diese Fragen finden Sie auf jeder Lebensmittelverpackung. Vor allem die Zutatenliste und eine deutliche Allergen-kennzeichnung helfen Ihnen, eine bewusste Kaufent-scheidung zu treffen.

## WAS SAGT DIE ZUTATENLISTE AUS?



# Die Zutatenliste

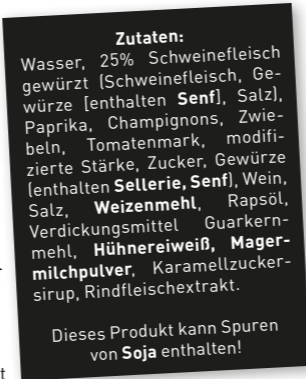
Bei fertig verpackten Lebensmitteln werden alle bei der Herstellung verwendeten Stoffe **in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils** in der Zutatenliste (Zutatenverzeichnis) aufgeführt.



Evtl. Mengenangaben bestimmter Zutaten in Prozent

**14 Hauptallergene** sind deutlich (fett) in der Zutatenliste gekennzeichnet

Auch **Zusatzstoffe** und Aromen sind aufgelistet



**Freiwilliger Hinweis** auf mögliche Verunreinigungen im Herstellungsprozess



## Allergenkennzeichnung

Die häufigsten Allergien werden von 14 Substanzen ausgelöst, die – wenn sie auch nur in kleinsten Mengen vorkommen – im Zutatenverzeichnis deutlich hervorgehoben werden müssen.

**DIE 14 HÄUFIGSTEN ALLERGENE:** Glutenhaltiges Getreide (z. B. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer) · Krebstiere (z. B. Krabben, Garnelen) · Eier · Fisch · Erdnüsse · Soja · Milch (einschl. Laktose) · Schalenfrüchte · Sellerie · Senf · Sesam · Schwefeldioxid und Sulfite · Lupinen · Weichtiere (z. B. Schnecken, Muscheln)



Bei unverpackten Lebensmitteln wie Wurst und Käse helfen Ihnen unsere Mitarbeiter an den Bedientheken bei Fragen zu enthaltenen Allergenen gerne weiter!