

14 alergenów

Kilka przykładów na to, gdzie alergeny te można znaleźć, czy też gdzie mogą się ukrywać.

1. Jaja

jaja kurze, a także jaja gęsie, kaczki, indycze, przepiórcze, gołębnie oraz strusie

żółtka jaj, białko jaj, ubite białko jaj, jaja w płynie, jaja w proszku, jaja mrożone, substancje oraz produkty spożywcze z przedrostkiem „ovo”(=jajo) w nazwie: ovomucin, lizozym z jaj (np. w serze) lecytyna z jaj kurzych.

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać jaja:

biskupki, sucharki, bezy, torty z kremem, ciasta, wypieki, desery, pianki oraz polewy do kaw smakowych, sosy, majonez, spoiwo w mięsie mielonym, panierki ciast, dekoracje na chlebie, glazura cukrowa, likier jajeczny oraz inne rodzaje likieru, makaron jajeczny, surimi.

2. Mleko

zazwyczaj w równym stopniu nietolerowane jest mleko kozie, owcze, bawole oraz końskie

białko mleka, hydrolizat białka mleka, kazeina, białko serwatkowe, laktoalbumina, laktoglobulina, laktoza, mleko, mleko w proszku, serwatka, śmietana, kwaśna śmietana, maślanka, mleko zsiadłe, mleko skondensowane, jogurt, kefir, ser, twaróg, masło, masło topione.

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać mleko:

margaryna, tłuszcze roślinne do smarowania pieczywa, czekolada, wypieki, lody, desery, zabielaacz do kawy, puree ziemniaczane, surimi.

3. Ziarna zbóż

ziarna zbóż zawierające gluten: pszenica, jęczmień, owies, żyto, orkisz, orkisz zielony, pszenica samopsza, pszenica płaskurka, pszenica kamut, pszenżyto (odmiany hybrydowe pszenicy oraz żyta)

produkty spożywcze oraz wypieki na bazie powyższych ziaren zbóż: skrobia, mąka, krupczatka, kasza manna, kuskus, kasza kukurydziana, kasza jęczmienna, płatki, otręby, produkty pełnoziarniste, kasza bulgur, kiełki pszenicy

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać gluten:

makaron, naleśniki, bułka tarta, mieszanki zbóż, mieszanki do wypieków, chleb, torty z kremem, ciasta, herbatniki, słód, piwo słodowe, kawa zbożowa, (słodowa), sosy na bazie zasmażki, napoje na bazie kakao, mieszanki przypraw, sos sojowy, batony czekoladowe, batony zbożowe, lody z waflem, substancje rozdzielaające w tartym serze.

4. Orzechy z drzew orzechowych

migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia

olej z orzechów włoskich, olej z orzechów laskowych, olej migdałowy, krem orzechowy do smarowania pieczywa, pasta orzechowa, masło orzechowe.

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać orzechy:

marcepan, nugat, krem orzechowo-nugatowy do smarowania pieczywa, tort z kremem, ciasta, wypieki, desery, makaroniki, czekolada, bakalie, gotowe przekąski, musli, sosy do sałatek, pesto, dressingi do sałatek, dania wegetariańskie, chleb z orzechami, produkty o smaku kawowym.

5. Orzeszki ziemne

olej arachidowy (również w formie tłuszczu do smażenia zanurzeniowego), masło arachidowe

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać orzeszki ziemne:

wegetariańskie zamienniki mięsa, sosy np. sos satay), dressingi, pesto, potrawy regionalne, mieszanki orzechów, bakalie

6. Dwutlenek siarki oraz siarczany

(stężeniu wyższym niż 10 mg/kg lub mg/l)

E220-228: dwutlenek siarki oraz sole kwasu siarkowego

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać siarczany:

wino (z zawartością siarczanów), inne napoje alkoholowe, suszone owoce (w szczególności te które muszą zachować jasny kolor), produkty na bazie tartego chrzanu; Mniejsze ilości, na przykład takie, z jakimi mamy do czynienia w przypadku błyskawicznego puree ziemniaczanego, częstokroć nie przekraczają poziomu pociągającego za sobą wymóg uwzględniania w opisie.

7. Łubiny

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać łubiny:

mąka łubinowa, białka roślinne (łubiny) w wypiekach oraz wegetariańskich zamiennikach mięsa, kielki łubinu

8. Sezam

ziarno sezamowe, olej sezamowy, pasta sezamowa (tahini), masło sezamowe, mąka sezamowa, sól sezamowa (gomasio)

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać sezam

bułki do hamburgerów, chleb, wypieki, krakersy, płatki śniadaniowe, desery, humus

9. Soja

ziarno sojowe, mąka sojowa, kasza sojowa, mleko sojowe, desery sojowe, nierafinowany olej sojowy, lecytyna sojowa, białko sojowe, ser tofu, pasta miso, tempeh, kielki soi

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać soję:

przyprawy (sosy sojowe, sosy shoyu), wegetariańskie pasty do smarowania pieczywa oraz dania wegetariańskie, surimi, chleb oraz wypieki, burgery, wyroby wędliniarskie, niskotłuszczowe produkty na bazie mięsa mielonego.

10. Seler

seler korzeniowy (korzeń selera naciowego), ziarna selera, łodyga selera, liść selera, soki warzywne z zawartością selera, sól selerowa

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać seler:

mieszanki przypraw, curry, buliony, zupy, mięsa duszone z jarzynami, sosy, produkty wędliniarskie oraz mięsne, sałatki delikatesowe, sałatki warzywne, sałatki ziemniaczane(z bulionem), pikantne przystawki.

11. Gorczyca

ziarno gorzycy, musztarda, olej gorzycowy, kielkujące nasiona gorzycy, liście oraz kwiaty gorzycy

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać gorzycę:

wędliny, produkty mięsne: rolady, potrawy curry, mieszanki przypraw, warzywa konserwowe, marynaty, zupy, sosy, sałatki delikatesowe.

12. Ryby

ryby wszelkiego typu: surowe, gotowane, oraz marynowane, kawior, ikra

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać ryby:

żelatyna, surimi, pikantne sosy, przyprawy azjatyckie, potrawy regionalne np. sushi

13. Skorupiaki

krewetki, raki, homary, kraby, kryl, langusty, krewetki czerwone, krewetki królewskie, kraby pająkowate

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać skorupiaki:

masło rakowe, pasta z krewetek, sashimi, surimi, prażynki krewetkowe

14. Mięczaki

mułki (małże, omułki jadalne, przegrzebki, ostrygi), ślimaki, uchowce, głowonogi (kałamarnice): kalmary, ośmiorniczki, mątwy, ośmiornice

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać mięczaki:

sepia, czarny makaron z owocami morza, surimi.