




LISTA ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W ŻYWNOSCI

1.		<p><u>Zboża zawierające gluten</u></p> <p>Zalicza się do nich pszenicę, żyto, jęczmień i owies. Często występują w produktach zawierających mąkę, takich jak niektóre proszki do pieczenia, ciasta, bułka tarta, pieczywo, ciastka, kuskus, produkty mięsne, makarony, kruche ciasta, sosy, zupy oraz żywność obsypana mąką.</p>
2.		<p><u>Skorupiaki</u></p> <p>Dotyczy to krabów, homarów, krewetek koktajlowych oraz krewetek królewskich.</p>
3.		<p><u>Jaja i produkty pochodne</u></p> <p>Występują często w ciastach, niektórych produktach mięsnych, majonezie, musach, makaronach, tartach, sosach oraz produktach pokrytych polewą zawierającą jajka.</p>

4.



Orzeszki ziemne (arachidowe)
i produkty pochodne

Występują w oleju, ciastkach, ciastach, potrawach curry, deserach oraz sosach do takich potraw, jak kurczak satay.

5.



Soja i produkty pochodne

Występuje w tofu, fasoli edamame, japońskiej paście miso, białku sojowym oraz mące sojowej.

6.



Mleko i produkty pochodne

Występuje w maśle, serze, śmietanie, mleku w proszku oraz jogurcie. Często spotykane również w produktach pokrytych polewą zawierającą mleko, zagęszczanych mąką zupach i sosach.

7.



Orzechy

Dotyczy to migdałów, orzechów laskowych i włoskich, orzechów nerkowca, orzechów pekan, orzechów brazylijskich, pistacji, orzechów makadamia i orzechów Queensland. Występują w pieczywie, ciastkach, sucharach, deserach, lodach, marcepanie (pasta migdałowa), oleju z orzechów oraz sosach.

8.



Seler

Dotyczy to selera naciowego, liści, nasion oraz bulwy korzenia. Często występuje w soli selerowej, sałatkach, niektórych produktach mięsnych, zupach oraz kostkach rosółowych.

9.



Gorzycyca

Dotyczy to gotowej musztardy (np. w słoiczku), proszku musztardowego oraz gorzycy.

10.



Sezam i produkty pochodne

Występują w chlebie, paluszkach chlebowych, humusie, oleju sezamowym oraz tahini (pasta sezamowa).

11.



Dwutlenek siarki

i siarczany

Często stosowany jako środek konserwujący suszone owoce, produkty mięsne, napoje bezalkoholowe i warzywa, jak również wino i piwo.

12.



Łubin

Dotyczy to nasion łubinu oraz mąki; występuje w niektórych rodzajach chleba, kruchego ciasta i makaronu.

13.



Mięczaki

Dotyczy to małż, ślimaków, kalmarów i trąbików. Występuje często w sosie ostrygowym lub jako składnik gulaszów rybnych.

14.



Ryby

Często występują w sosach rybnych, pastach warzywnych, sosach sałatkowych, kostkach rosółowych.