

Niektóre produkty potrzebne do sporządzenia obiadu mogą zawierać składniki alergenne.

WYKAZ GŁÓWNYCH ALERGENÓW

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi DZ.U.z 2014 poz 774

1. **zboża zawierające gluten** (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz)
2. **białka mleka krowiego** – około 30 różnych białek o potencjalnym charakterze alergennym stanowiących ok. 30-35 g masy w litrze
3. **jaja**- 56-61% to białko i 27-32% to żółtko
4. **ryby**- głównym alergenem jest białko mięśnia ryby
5. **skorupiaki**- m. In. krewetki, kraby, langusty i raki
6. **orzechy**- m. In. migdały, orzechy brazylijskie, orzechy laskowe, czy pistacje i nerkowce
7. **orzechy ziemne**- (arachidowe) należą do rodziny roślin strączkowych
8. **soja**
9. **sezam**- ziarna sezamu są znane jako silne alergeny
10. **dwutlenek siarki i siarczany**- (E 220-228) zawarty w licznych środkach spożywczych jako konserwanty
11. **gorczyca**
12. **łubin**- zawiera białko alergenne
13. **seler**- należy do najczęściej uczulających przypraw
14. **mięczaki**- takie jak małże, kalmary, ostrygi, ślimaki