**OZNAČEVANJE ALERGENOV**

V jedilniku so zapisane ob jedi številke iz razpredelnice alergenov.

Legenda alergenov:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **žita, ki vsebujejo gluten** | pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste |
| **2** | **jajca** | kokošja, prepeličja, gosja in račja |
| **3** | **mleko in mlečni izdelki, ki vsebujejo laktozo** | kravje, kozje, ovčje in mleko drugih živali, ki se nahaja tudi v jogurtih, kislem mleku, kefirju, pinjencu, sirotki, siru, skuti, sladki in kisli smetani, sirnih namazih, mlečnih sladoledih, slaščicah, tortah, kremnih rezinah, omakah, maslu, kazeinu, margarini… |
| **4** | **ribe** | vse vrste rib, kot samostojne jedi, tudi inčuni, sardele itd. |
| **5** | **raki** | rakovice, jastogi, kozice, škampi, potočni raki in drugi raki |
| **6** | **mehkužci** | glavonožci, kot so sipe, hobotnice, lignji; lupinarji, kot so školjke, polži |
| **7** | **arašidi** | kikiriki, ki so lahko prisotni tudi v slaščicah, žitaricah za zajtrk, sladoledu, kikirikijevem maslu, arašidovem olju, sadnih jogurtih, Worcester omaki itd. |
| **8** | **oreščki** | mandlji, lešniki, orehi, mak, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija; prisotni so tudi v marcipanu, oljih, omakah, mortadeli s pistacijami itd. |
| **9** | **sezamovo seme** | prisotno v nekaterih vrstah kruha in pekovskih izdelkih, sezamovem olju, tahini (pasta) |
| **10** | **gorčično seme** | tekoča gorčica, gorčica v prahu in gorčično seme |
| **11** | **zrnje soje** | najdemo ga tudi v paštetah, hrenovkah, salamah, pecivu, sojinem siru-tofu in sojinem olju |
| **12** | **zelena** | stebla, listi, gomolj in seme zelene |
| **13** | **volčji bob** | semena in moka; prisoten v nekaterih vrstah kruha, pit, peciva in testenin |
| **14** | **žveplov dioksid in sulfiti** | prisotni kot konzervansi v suhem sadju, mesnih izdelkih, zelenjavi, krompirjevih izdelkih, brezalkoholnih pijačah (sokovi), vinu, pivu in balzamičnem kisu |