**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  |