

## OZNAČEVANJE ALERGENOV

V jedilniku so zapisane ob jedi številke iz razpredelnice alergenov.

Legenda alergenov:

<b>1</b>	<b>žita, ki vsebujejo gluten</b>	pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste
<b>2</b>	<b>jajca</b>	kokošja, prepeličja, gosja in račja
<b>3</b>	<b>mleko in mlečni izdelki, ki vsebujejo laktozo</b>	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 sladolelih, slaščicah, tortah, kremnih rezinah, omakah, maslu, kazeinu, margarini...
<b>4</b>	<b>ribe</b>	vse vrste rib, kot samostojne jedi, tudi inčuni, sardele itd.
<b>5</b>	<b>raki</b>	rakovice, jastogi, kozice, škampi, potočni raki in drugi raki
<b>6</b>	<b>mehkužci</b>	glavonožci, kot so sipe, hobotnice, lignji; lupinarji, kot so školjke, polži
<b>7</b>	<b>arašidi</b>	kikiriki, ki so lahko prisotni tudi v slaščicah, žitaricah za zajtrk, sladoledu, kikirikijevem maslu, arašidovem olju, sadnih jogurtih, Worcester omaki itd.

<b>8</b>	<b>oreščki</b>	mandlji, lešniki, orehi, mak, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija; prisotni so tudi v marcipanu, oljih, omakah, mortadeli s pistacijami itd.
<b>9</b>	<b>sezamovo seme</b>	prisotno v nekaterih vrstah kruha in pekovskih izdelkih, sezamovem olju, tahini (pasta)
<b>10</b>	<b>gorčično seme</b>	tekoča gorčica, gorčica v prahu in gorčično seme
<b>11</b>	<b>zrnje soje</b>	najdemo ga tudi v paštetah, hrenovkah, salamah, pecivu, sojinem siru-tofu in sojinem olju
<b>12</b>	<b>zelena</b>	stebbla, listi, gomolj in seme zelene
<b>13</b>	<b>volčji bob</b>	semena in moka; prisoten v nekaterih vrstah kruha, pit, peciva in testenin
<b>14</b>	<b>žveplov dioksid in sulfiti</b>	prisotni kot konzervansi v suhem sadju, mesnih izdelkih, zelenjavi, krompirjevih izdelkih, brezalkoholnih pijačah (sokovi), vinu, pivu in balzamičnem kisu