

## SNOVI ALI PROIZVODI IZ NJIH, KI POVZROČAJO ALERGIJE ALI PREOBCUTLJIVOSTI

	OZNAKA	ALERGEN	PODROBNEJE
1.	<b>G</b>	<b>ŽITA, KI VSEBUJEJO GLUTEN</b> (pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste ali proizvodi iz njih)	Gluten je prisoten v številnih vrstah kruha, picah, pekovskem pecivu, slaščicah, testeninah, rezancih, cmokih, krompirjevih svaljkah, njokih, paniranih izdelkih, pšeničnem pivu. Sestavine pšenice lahko najdemo tudi v mesnih izdelkih (npr. salame, hrenovke, paštete, pleskavice), jušnih kockah, mešanica začimb, omakah, marinadah, pudingih in čokoladah.
2.	<b>R1</b>	<b>RAKI IN PROIZVODI IZ NJIH</b>	Rakovice, jastogi, kozice, škampi, potočni raki in drugi za prehrano primerni raki.
3.	<b>J</b>	<b>JAJCA IN PROIZVODI IZ NJIH</b>	Kokošja, prepeličja, gosja in račja jajca. Jajca so prisotna v slaščicah (npr. torte, kremne rezine, piškoti, biskvitna peciva, krofi, palačinke), testeninah, zakuhah za juho, pekovskem pecivu, majonezi, tatarski omaki, jajčnih kremah (npr. pudingi, kreme za torte, tiramisu kreme), vlečenem testu, paniranih mesnih jedeh, jedeh iz mletega mesa (npr. pleskavice), paštetah, sladoledu.
4.	<b>R2</b>	<b>RIBE IN PROIZVODI IZ NJIH</b>	Poleg rib, ki se ponujajo kot samostojna jed so npr. sardele ali inčuni pogosta sestavina raznih omak (npr. Worcester omaka). Meso rib je lahko prisotno tudi v solatnih prelivih, dodatkih za pice, kot sestavina juh in jušnih koncentratov. Sem uvrščamo tudi Surimi (ribji pripravek iz ribjih beljakovin), ki se uporablja tudi kot nadomestek za dražje meso rakovic, jastoga in drugih rakov.
5.	<b>A</b>	<b>ARAŠIDI IN PROIZVODI Z NJIH</b>	Arašidi so lahko prisotni v slaščicah, pecivu, čokoladah, bombonih, kruhu, žitaricah za zajtrk, mešanica oreškov, ter tudi v ocvrtih izdelkih, če uporabimo arašidovo olje, sladoledu, kikirikijevem maslu, sadnih jogurtih, Worcester omaki.
6.	<b>S</b>	<b>ZRNJE SOJE IN PROIZVODI IZ NJIH</b>	Najdemo v žitnih izdelkih (npr. žitaricah, pecivih, testeninah), procesiranem mesu in mesnih izdelkih (npr. paštete, hrenovke, salame), omakah (Worcester omaka), sojinem siru (Tofu) in sojinem olju (izjema je popolnoma rafinirano sojino olje). Soja se pogosto nahaja tudi v instant pripravkih kakava in vroče čokolade.
7.	<b>L</b>	<b>MLEKO IN MLEČNI PROIZVODI, KI VSEBUJEJO LAKTOZO</b>	Poleg kravjega tudi kozje, ovčje in mleko drugih živali. Nahaja se tudi v mlečnih izdelkih (jogurt, kisló mleko, kefir, pinjenec, sirotka, skuta, sir, sladka in kislá smetana, sirni namazi, mlečni sladoled, maslo, kazein), kruhu, pekovskem pecivu (npr. žemlje), slaščicah (npr. torte, kremne rezine), čokoladah, mesnih izdelkih (npr. paštete, hrenovke, salame), margarine.
8.	<b>O</b>	<b>OREŠČKI</b> (mandeljni, orehi, lešniki, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija) IN PROIZVODI IZ NJIH	Mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ali orehi Queensland. Prisotni v nekaterih vrstah kruha, žitnih tablicah, piškotih, krekerjih, raznih sladica, čokoladi, sladoledu, marcipanu (mandljeva pasta), mortadeli s pistacijami, oljih in omakah. Mleti ali drobljeni mandeljni v obliki kosmičev se pogosto uporabljajo v azijskih jedeh.
9.	<b>Z</b>	<b>LISTNA ZELENA IN PROIZVODI IZ NJIH</b>	Stebila, listi, gomolj in seme zelene. Pogosto prisotna v solatah, nekaterih mesnih izdelkih, juhah in jušnih kockah, pijačah na osnovi paradižnika.
10.	<b>GS</b>	<b>GORČIČNO SEME IN PROIZVODI IZ NJIH</b>	Gorčično seme, tekoča gorčica, gorčica v prahu in gorčično seme. Pogosto najdemo v nekaterih vrstah kruha, marinadah, mesnih izdelkih, solatnih prelivih, omakah (Worcester omaka) in juhah.
11.	<b>SS</b>	<b>SEZAMOVO SEME IN PROIZVODI IZ NJIH</b>	Prisotno v nekaterih vrstah kruha in pekovskih izdelkov, sezamovem olju, sezamovi pasti (Tahini).
12.	<b>Ž</b>	<b>ŽVEPLOV DIOKSID IN SULFITI</b> (v koncentraciji več kot 100mg/kg ali 10mg/l, izraženi kot SO <sub>2</sub> )	Prisoten kot konzervans pri predpakirnem suhem sadju, mesnih izdelkih, zelenjavi, krompirjevih izdelkih, brezalkoholnih pijačah (sokovi), vinu in pivu. Sulfiti se nahajajo tudi v balzamičnem kisú.
13.	<b>V</b>	<b>VOLČJI BOB IN PROIZVODI IZ NJIH</b>	Volčji bob - semena in moka. Prisoten v nekaterih vrstah kruha, pit, peciva in testenin. Zelo pogosto tudi sestavina izdelkov brez glutena (npr. moka za peko kruha brez glutena)
14.	<b>M</b>	<b>MEHKUŽCI IN PROIZVODI IZ NJIH</b>	Glavonožci (npr. sipe, hobotnice, lignji), školjke (npr. ostrige, klapavice, pokrovače), polži (npr. latvice, morska ušesa, morski zajčki, gološkrjarji). Lahko so prisotni tudi kot sestavina raznih ribjih juh in ribjih koncentratov.

V KOLIKOR JE V JEDILNIKI ALERGEN OZNAČEN Z malimi črkami, POMENI, DA SO V ŽIVILU LAHKO PRISOTNE SLEDI TEGA ALERGENA