|  |
| --- |
|  **Alergeny** |
| **ALERGENY** | **OZNACZENIE ALERGENÓW** | **ALERGENY W ŻYWNOŚCI -WYSTĘPOWANIE** |
| **Zboża zawierające gluten** |  |  C:\Users\Gość\Desktop\chleb.png | pszenica, żyto, pszenżyto,  orkisz, jęczmień i owies oraz w pochodnych przetworach - kasze, makarony, płatki, mąka). Dodatek do pasztetów, parówek, konserw mięsnych, wędlin, serów  żółtych, napojów, zup i sosów w proszku, przypraw, sosów sałatkowych, ciastek |
| **Skorupiaki** |  | C:\Users\Gość\Desktop\krab.png  | skorupiaki to kraby, homary, krewetki, stanowią dodatek w azjatyckich potrawach curry i sałatkach, sosach rybnych, pastach. |
| **Jaja** |  | C:\Users\Gość\Desktop\jajka.png  | najmniejsze ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej jest po spożyciu białka jaja kurzego w formie wypieku (np. biszkoptu), nieco większe po spożyciu białka ugotowanego na twardo, następnie ugotowanego na miękko lub w formie jajecznicy, a największe po spożyciu surowego białka np. w postaci majonezu, tiramisu lub dodatku do tatara. |
| **Ryby** |  |  C:\Users\Gość\Desktop\ryby.png | ryby są składnikiem sosów rybnych, sosów do sałatek, kostek rosołowych, sosów azjatyckich ,a także pizzy. |
| **Orzeszki ziemne** |  | C:\Users\Gość\Desktop\orzechy.png  | znajdują się w ciastkach, potrawach curry, deserach, sosach, w oliwie, także czekoladzie i wyrobach czekolado podobnych. |
| **Soja** |  |  C:\Users\Gość\Desktop\soja.png | znajduje się w wędlinach, pasztetach mięsnych i sojowych, sosach, majonezach, margarynach, pieczywie, wyrobach cukierniczych, czekoladach, batonach, lodach i deserach mlecznych, główny składnik sosu i oleju sojowego. |
| **Mleko** |  | C:\Users\Gość\Desktop\mleko.png | najczęstsza alergia pokarmowa w Polsce i dotyczy przede wszystkim dzieci w pierwszym okresie życia.  Występuje w formie przetworów, jak lody, ciastka, słodycze, także w majonezie, sosach sałatkowych, kaszkach instant, puree ziemniaczanym, margarynie, naleśnikach, pierogach, zupach w proszku, potrawach w słoikach i puszkach, gotowych daniach rybnych. Mleko dodaje się też do wędlin i pasztetów. |
| **Orzechy** |  | C:\Users\Gość\Desktop\orzechy2.png  | występują w pieczywie, wyrobach cukierniczych, lodach, deserach mlecznych, kremach czekoladowych, słodyczach,  czekoladzie i wyrobach czekolado podobnych. |
| **Seler** |  | C:\Users\Gość\Desktop\seler.png  | może występować w sałatkach, przetworzonych produktach mięsnych, również mrożonych, gotowych zupach, kostkach rosołowych, pasztetach. |
| **Gorczyca** |  |  C:\Users\Gość\Desktop\gorczyca.png | przyprawa stosowana  w produkcji musztardy. Składnik mieszanek przyprawowych, marynat, sosów i zup. |
| **Ziarna sezamu** |  | C:\Users\Gość\Desktop\sezam.png  | główny składnik pasty wegetariańskiej hummus i masła sezamowego tahini. Występuje również w pasztetach wegetariańskich, pieczywie (posypanym ziarnami sezamu), kremach, ciastkach, lodach. |
| **Dwutlenek siarki** |  |  C:\Users\Gość\Desktop\dwutlenek_siarki.png | dodawany jest do żywności jako konserwant, chroniący przed wilgocią i pleśnią np. do suszonych i kandyzowanych owoców. Obecny też w produktach mięsnych i napojach gazowanych, a także w winie i piwie. Dwutlenkiem siarki konserwuje się również warzywa i owoce, aby nie ulegały utlenieniu (nie ciemniały). |
| **Łubin** |  | C:\Users\Gość\Desktop\lubin.png  |  łubin dodaje się do różnych gatunków mąki, stosuje jako zamiennik soi w produktach wegetariańskich lub składnik niektórych batonów energetycznych dla sportowców. |
| **Mięczaki, małże** |  | C:\Users\Gość\Desktop\skorupiaki.png  | małże, kalmary, ślimaki, ostrygi, ośmiornice i trąbiki należą do produktów o dużym potencjale alergizującym. Mięczaki, poza odrębnym daniem, występują także w potrawkach rybnych, w paluszkach surimi, jako składnik sosu ostrygowego.  |

Powyższe produkty i substancje, zgodnie z Zarządzeniem II, Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego Rady Unii Europejskiej nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. mogą powodować alergie lub reakcje nietolerancji.

 **Do przygotowania posiłków używane są min. przyprawy:**Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, papryka wędzona ,papryka ostra, czosnek granulowany, vegeta warzywna, curry, lubczyk, przyprawa do gulaszu, przyp. do kurczaka, przyp. do wieprzowiny, przyp. do gyrosa , Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: **glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.**