

**SNOVI ALI PROIZVODI IZ NJIH, KI POVZROČAJO ALERGIJE ALI PREOBLJUTLJIVOSTI
IN NJIHOVI NAJPOGOSTEJŠI VIRI**

Oznaka **Snov/ proizvod iz nje · Živilo · sestavina**

- G** **Žita**, ki vsebujejo gluten: Pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste. Gluten je prisoten v številnih vrstah kruha, picah, pekovskemu pecivu, slaščicah, testeninah, rezancih, cmokih, krompirjevih svaljkah, njokih, paniranih izdelkih, . Sestavie pšenice lahko najdemo tudi v mesnih izdelkih (npr. salame, hrenovke, paštete, pleskavice), jušnih kockah, mešanicah začimb, omakah, marinadah, pudingih in čokoladah.
- Ra** **Raki**: Rakovice, jastogi, kozice, škampi, potočni raki in drugi za prehrano primerni raki.
- J** **Jajca**: Kokošja, prepeličja, gosja in račja jajca. Jajca so prisotna v slaščicah (npr. torte, kremne rezine, piškoti, biskvitna peciva, krofi palačinke) testeninah, zakuham 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.
- Ri** **Ribe** 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.
- A** **Arašidi (kikiriki)** Arašidi so lahko prisotni v slaščicah, pecivu, , čokoladah, bombonih, kruhu, žitaricah za zajtrk, kosmičih, mešanicah oreškov, ter tudi v ocvrtih izdelkih (arašidovo olje), sladoledu, kikirikijeveemu maslu, sadnih jogurtih, Worcester omaki.
- So** **Zrna soje** Najdemo jih lahko 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).
- L** **Mleko** Poleg kravjega tudi kozje, ovčje in mleka drugih živali. Nahaja se tudi v mlečnih izdelkih (jogurt, kislo mleko, kefir, pinjenec, sirotka, skuta, sir, sladka in kisl smetana, sirni namazi, mlečni sladoled, maslo kazein), kruhu, pekovskemu pecivu (npr. zemlje), slaščicah (npr. torte, kremne rezine) čokoladah, mesnih izdelkih (npr. paštete, hrenovke, salame), margarine, rastlinske smetane.
- O** **Oreški** Mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija, 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.
- Z** **Zelena** Stebla, listi, gomolj in seme zelene. Pogosto prisotna v solatah, nekaterih mesnih izdelkih, juhah in jušnih kockah, pijačah na osnovi paradižnika.
- Go** **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.
- Se** **Sezamovo seme** Prisoten v nekaterih vrstah kruha in pekovskih izdelkov, sezamovem olju, sezamovi pasti (Tahini).
- So₂** **Žveplov dioksid in sulfiti** Prisoten kot konzervans pri predpakirnem suhem sadju, mesnih izdelkih, zelenjavi, krompirjevih izdelkih, brezalkoholnih pijačah, vinu in pivu.
- Vb** **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)
- M** **Mehkužci glavonožci** (sipe, hobotnice, lignji), školjke (ostrige, klapavice, pokrovače), polži (latvice, morska ušesa, morski zajčki, gološkrgarji). Lahko so prisotni tudi kot sestavina raznih ribjih juh in ribjih koncentratov.

Opomba: V tabeli so navedena le živila/ sestavine, ki so najpogostejši a ne edini vir snovi, ki povzročajo alergije ali preobčutljivosti, zato je pomembno vedno predhodno pridobiti ustrezne informacije od dobavitelja.