

V naši kuhinji se uporabljajo vsa živila, tudi tista, ki so za nekatere ljudi alergena, zato se lahko sledovi le teh nahajajo v vsaki jedi, ne samo tam, kjer smo jih dodali kot osnovno živilo.

Na jedilnem listu so alergene snovi označene v oklepajih (1, ..., 14) s sledečimi številkami:

- 1 – žita, pšenična moka in izdelki (gluten)
- 2 – raki in izdelki
- 3 – jajca in izdelki
- 4 – ribe in izdelki
- 5 - arašidi in izdelki
- 6 – soja in izdelki (lecitin je v margarini, čokoladi)
- 7 – mlečni izdelki (laktoza)
- 8 – oreščki (mandelj, lešnik, oreh, indijski orešček, brazilski orešček, pistacija, makademija, pinjole)
- 9 – listna zelena in izdelki
- 10 – gorčica in izdelki
- 11 – sezam in izdelki
- 12 – žveplo (vino –S02)
- 13 – volčji bob
- 14 – mehkužci in izdelki

