

V naši kuhinji se uporablajo 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 -SO₂)
- 13 - volčji bob
- 14 - mehkužci in izdelki

