

14 alergenów: Kilka przykładów na to, gdzie alergeny te można znaleźć czy też gdzie mogą się one ukrywać.



Jaja

Jaja kurze, a także jaja gęsie, kacze, indyjskie, przepiórcze, gołębie oraz strusie
zółtko jaj, białko jaj, utarte białko jaj, jaja w płynie, jaja w proszku, jaja mrożone,
substancje oraz produkty spożywcze z przedostaniem „ovo” (= jajo) w nazwie:
ovomucyn, lizozym z jaj (np. w serze), lecytyna z jaj kurzych

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać jaja

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać jaja
biskopcy / sucharki, tort Pawłowa, bezy, torty z kremem, ciasta, wypieki, desery, lody, pianka oraz polewy do
kaw smakowych, sosy (np. sos holenderski, sos bembelski), majonez, spoiwo w mięsie mielonym, panierki,
ciasta, „lepszcza” na potrzeby ziób oraz dekoracji na chlebnie i wypiekach, glazura cukrowa, likier jajeczny oraz
inne rodzaje likieru, makaron jajeczny, surimi

Mleko

Uwaga: Zazwyczaj w równym stopniu nietolerowane jest mleko kozie; owcze,
bawole oraz konskie.

białko mleczne, hydrolizat białka mlecznego, kazeina, białko serwatkowe,
laktalbumina, laktoglobulina, laktoza, mleko, mleko w proszku, serwatka,
śmietana, kwadrat śmietana, crème fraîche, masłanka, mleko
zsiadłe, mleko skondensowane, jogurt, kefir, ser, twaróg / ser biały,
masło, masło topione

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać mleko
margaryna, tłuszcz roślinne do smarowania pieczenia,
czekolada, wypieki, nugat, lody, desery, zabielaacz do kawy, purée
ziemniaczane, surimi



Ziarna ziób

ziarna ziób zawierające gluten: pszenica, jęczmień, owies, żyto, orkisz, orkisz
zielony, pszenica samopisa, pszenica psiatarka, pszenica kamut, pszenżyto
(odmiany hybridowe pszenicy oraz żyta)

produkty spożywcze oraz wypieki na bazie powyższych ziaren ziób: skrobia, mąka,
kрупчатka, kasza manna, kaszka, kaszka kukurydziana, kasza jęczmienna, płatki,
orebby, produkty pehnozarniste, kasza bulgurl, kielki pszenki

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać gluten

makarna, naleśniki, bułka tarta, mieszanki ziób, mieszanki do wypieków / mieszanki do
ciast, chleb, wypieki, torty z kremem, ciasta, ciastka, herbatniki, sódó, piwo słodowe,
piwo, kawa zbożowa (słodowa), sosy na bazie zasmażki, napoje na bazie kakao,
mieszanki przypraw, sos sojowy, hydrolizowane białko pszeniczne w przyprawach,
batony czekoladowe, batony zbożowe, lody z wałen, substancja rozdziałająca w tarłym
serze



Orzeszki ziemne

olej arachidowy (tównież w formie tłuszczu do smażenia zanurzeniowego),
masło arachidowe

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać orzeszki ziemne
wegetariańskie zamienniki mięsa, sosy (np. sos satay), dressingi, pesto,
potrawy regionalne (np. afrykańskie, azjatyckie, meksykańskie), mieszanki
orzechów, bakalie



Orzechy z drzew orzechowych

migdały, orzechy włoskie, orzechy łaskowe, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy
brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland

olej z orzechów włoskich, olej z orzechów łaskowych, olej migdałowy, krem
orzechowy do smarowania pieczenia, pasta orzechowa, masło orzechowe

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać orzechy

marcepan, nugat, krem orzechowo-nugatowy do smarowania pieczenia, torty z
kremem, ciasta, wypieki, desery, makarony, czekolada, bakalie, gotowe przekąski,
mnsli, sosy do sałatek, pesto oraz pozostałe sosy, dressingi do sałatek, dania
wegetariańskie, chleb z orzechami, mortadela (z orzechami pistacjowymi), produkty
o smaku kawowym



Dwutlenek siarki oraz siarczyny

(w stężeniu wyższym niż 10 mg/kg lub mg/l)

E220-228: dwutlenek siarki oraz sole kwasu siarkawego

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać siarczyny

wino (z zawartością siarczynów), inne napoje alkoholowe, suszone owoce (w szczególności te,
które muszą zachować jasny kolor), produkty na bazie tartego chrzanu; Mniejse ilości, na
przykład takie, z jakimi mamy do czynienia w przypadku biskawicznego purée ziemniaczanego,
częstość nie przekraczają poziomu podającegogo za sobą wymóg uwzględnienia w opisie



Łubiny

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać łubiny
mąka łubnowa, biała roślinne (łubiny) w wypiekach oraz w wegetariańskich
zamiennikach mięsa, kielki łubiny



Sesam

ziarno sezamowe, olej sezamowy, pasta sezamowa (tahini), masło
sezamowe, mąka sezamowa, sól sezamowa (gomasio)

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać sesam

bulki do hamburgerów, chleb, wypieki, krakersy, płatki śniadaniowe,
desery, zastosowania w obrębie kuchni azjatyckiej, tureckiej oraz
orientalnej; falafel, humus, mutabal (syryjska pasta z baklazana)



Soja

ziarno sojowe, mąka sojowa, kasza sojowa, mleko sojowe, desery sojowe,
niefermentowany olej sojowy, lecytyna sojowa, białko sojowe, ser tofu, pasta miso,
tempeh, kielki soi

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać soję

przyprawy (sosy sojowe, sos shoyu, sos tamari, sos teriyaki, sos
Worcester), wegetariańskie pasty do smarowania pieczenia oraz
dania wegetariańskie, surimi, chleb oraz wypieki, burgery, wyroby
wedlinarskie, niskotłuszczowe produkty na bazie mięsa mielonego



Seler

seler korzeniowy (korzeń selera naciowego), ziarna selera, lodyga selera,
liść selera, soki warzywne z zawartością selera, sól selerowa

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać seler

mieszanki przypraw, curry, buliony, zupy, mięsa duszone z jarzynami,
sosy, produkty wedlinarskie oraz mięsne, sałatki delikatne (sałatka
Waldorf), sałatki warzywne, sałatka ziemniaczana (z bullonem), pikantne
przyprawy



Gorzycya

ziarno gorzycy, muszarda, olej gorzycowy, kielkujące nasiona gorzycy, liście
oraz kwiaty gorzycy

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać gorzycę

wędliny, produkty mięsne: rolaady, potrawy curry, mieszanki przypraw, warzywa
konserwowe, marynaty, zupy, sosy, sosy chutney, sałatki delikatne



Ryby

ryby wszelkiego typu: surowe, gotowane oraz marynowane, kawior, ikra

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać ryby

żelatyna, surimi, kamaboko (japońskie surimi), (pasta) anchois, sos
Worcester, pikantne sosy / przyprawy (azjatyckie), potrawy
regionalne (np. sushi, ryż smażony, paella, rolki włosenne, vitello
tomato, bouillabaisse), Krawa Mary (z sosem Worcester)



Skoruplaki

krewetki, raki, homary, kraby, kryl, langusty, krewetki czerwone, krewetki
królewskie, kraby pająkowate

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać skoruplaki

masło rakowe, pasta z krewetek, sashimi, surimi, pażyłki krewetkowe,
bouillabaisse, paella



Mięczaki

muszki (małże, omulki jadalne, przegrzebki, ostrzygi), ślimaki, uchowe,
głowonogi (Kalamantele) kalmary, ośmiotarczki, małży, ośmiotorce (polpo,
pulpo)

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać mięczaki

sepia, czatry makaron z owocami morza, surimi, sashimi, bouillabaisse, paella



Co należy uczynić, gdy mamy do czynienia z nagłym przypadkiem natury alergicznej

Z nagłym przypadkiem mamy do czynienia
wtedy, gdy gość wyraża przynajmniej
jeden sposób nasępujących objawów:

- wysypka skórna, swędzenie, zaczerwienienie na całym ciele,
- opuchlizna w jamie ustnej oraz w gardle,
- trudności z przełykaniem oraz mówieniem
- nieregularne tętno,
- objawy astmy,
- skurcze żołądka, mdłości, wymioty,
- nagłe osłabienie (obniżenie ciśnienia krwi),
- nagła niewydolność krążenia, utrata przytomności.

W przypadku wystąpienia któregośkolwiek sposobów
wymienionych objawów należy podjąć natychmiastowe
działania:

- Należy zaprzęć gościa, czy ma przy sobie jakikolwiek lek oraz w
jakim sposób można mu pomóc.
- Należy bezwzględnie wezwać karetę pogotowia, korzystając w tym
celu z ogólnoeuropejskiego telefoncznego numeru alarmowego: 112
- Należy udzielić informacyjnych oraz szczegółowych informacji na
temat reakcji, jaka wystąpiła u gościa, jakównież na temat
umiejscowienia lokalu:
– nazwa oraz lokalizacja – adres restauracji,
– powód powstania objawów.
(w swej procedurze używania pomocy medycznej w sytuacji, gdy
mamy przynajmniej jedno z powyższych objawów, należy powiesić w
kuchni kartkę z napisem: „Kartka zapytania o alergię” z przynajmniej jednym z



Ogólnoeuropejski telefonczny numer alarmowy: 112
Sprawdź swój lokalny numer alarmowy