

PREHRAMBENI ALERGENI

14 GLAVNIH ALERGENA PREMA EU UREDBI (EU) br. 1169/2011

ALERGEN	GDJE SE NALAZI (PRIMJERI)	VAŽNO ZA ZNATI
1  GLUTEN (žitarice koje sadrže gluten: pšenica, raž, ječam, zob)	<ul style="list-style-type: none"> kruh, peciva, tjestenina kolači, keksi, palačinke pivo, sladoled, gotova jela umaci, bujoni, začini 	 Može biti skriven u umacima, začinima, gotovim jelima i prerađenim proizvodima.
2  RAKOVI i proizvodi od njih	<ul style="list-style-type: none"> škampi, kozice, jastog rak, kraba umaci, juhe (bisque) 	 Često prisutno u azijskoj kuhinji, umacima i ekstraktima od rakova.
3  JAJA i proizvodi od njih	<ul style="list-style-type: none"> kolači, keksi, majoneza tjestenina, panirani proizvodi meringue, krema, glazura 	 Može biti u prahu (jaje u prahu) i u mnogim prerađenim proizvodima.
4  RIBA i proizvodi od nje	<ul style="list-style-type: none"> svježa riba (losos, tuna, bakalar...) riblji umaci (npr. umak od ribe) paštete, sušene ribe 	 Umak od ribe često se koristi kao pojačivač okusa u jelima.
5  KIKIRIKI i proizvodi od njega	<ul style="list-style-type: none"> kikiriki, grickalice, čokolada maslac od kikirikija žitarice za doručak, slastice 	 Može biti prisutan u ulju od kikirikija i u mješavinama orašastih plodova.
6  SOJA i proizvodi od nje	<ul style="list-style-type: none"> tofu, tempeh, miso soja umak, biljna mlijeka prerađena hrana, umaci 	 Lecitin iz soje se često koristi kao emulgator u čokoladi, pekarskim proizvodima i sl.
7  MLIJEKO i proizvodi od njega (uključujući laktozu)	<ul style="list-style-type: none"> mlijeko, sir, jogurt, vrhnje maslac, sladoled sušeno mlijeko, sirutka 	 Može biti u tragovima u proizvodima koji sadrže mliječne proteine (sirutka, kazein, laktoza...).
8  ORAŠASTI PLODOVI (bademi, lješnjaci, orasi, indijski oraščići, pistacije, orasi pekan, brazilski orah, makadamija i dr.)	<ul style="list-style-type: none"> orašasti plodovi i kreme čokolade, slastice, granole pesto, prženi orašasti plodovi 	 Svaki orašasti plod može izazvati alergijsku reakciju, čak i u malim količinama.
9  CELER i proizvodi od njega	<ul style="list-style-type: none"> juhe, variva, umaci začini, mješavine začina gotova jela, salate 	 Može biti skriven u prahu celera, soli od celera i aromama.
10  GORUŠICA i proizvodi od nje	<ul style="list-style-type: none"> senf, umaci, preljevi marinade, kobasice začini, gotova jela 	 Može biti u prahu, sjemenu ili kao ekstrakt u umacima i začinima.
11  SJEME SEZAMA i proizvodi od njega	<ul style="list-style-type: none"> kruh, peciva, grisine tahini, humus sezamovo ulje, azijska jela 	 Sezam se često koristi kao posip, u ulju ili pastama (tahini).
12  SUMPORNI DIOKSID I SULFITI (E220–E228)	<ul style="list-style-type: none"> vino, pivo, jabučni ocat suho voće (marelice, grožđice) krumpir proizvodi, sirupi 	 Koriste se kao konzervansi i antioksidansi. Mogu izazvati reakcije kod osjetljivih osoba, osobito kod astmatičara.
13  LUPINA i proizvodi od nje	<ul style="list-style-type: none"> brašno od lupine bezglutenski proizvodi kruh, tjestenina, biljne alternative 	 Lupina je mahunarka, a njeni proteini mogu izazvati alergijske reakcije.
14  MEKUŠCI i proizvodi od njih	<ul style="list-style-type: none"> daganje, školjke, kamenice lignje, hobotnica, puževi paštete, umaci, juhe 	 Često prisutno u mediteranskoj kuhinji i ribljim specijalitetima.



VAŽNO!

Uvijek pažljivo pročitajte deklaraciju proizvoda.
Alergeni moraju biti istaknuti na ambalaži.
U slučaju sumnje – pitajte osoblje.



SIGURNOST NA PRVOM MJESTU

Čak i mala količina alergena može izazvati tešku reakciju kod osjetljivih osoba.
Budite odgovorni – čuvajte zdravlje svoje i drugih!

4

5

6

7

8

9

MJEKI

PREHRAMBENI ALERGENI

10

SENF

11

14 GLAVNIH ALERGENA PREMA EU UREDBI (EU) br. 1169/2011

ALERGEN

12

SO2

GLUTEN (žitarice koje sadrže gluten: pšenica, raž, ječam, zob)

RAKOVI

i proizvodi od njih

JAJA

i proizvodi od njih

RIBA

i proizvodi od nje

KIKIRIKI

i proizvodi od njega

SOJA

i proizvodi od nje

MLIJEKO

i proizvodi od njega (uključujući laktozu)

ORAŠASTI PLODOVI (bademi, lješnjaci, orasi, indijski oraščići, pistacije, orasi pekan, brazilski orah, makadamija i dr.)

CELER

i proizvodi od njega

GORUŠICA

i proizvodi od nje

SJEME SEZAMA

i proizvodi od njega

SUMPORNI DIOKSID I SULFITI (E220-E228)

LUPINA

GDJE SE NALAZI (PRIMJERI)

- kruh, peciva, tjestenina
- kolači, keksi, palačinke pivo, sladoled, gotova jela ● umaci, bujoni, začini
- škampi, kozice, jastog rak, kraba
- umaci, juhe (bisque)
- kolači, keksi, majoneza
- tjestenina, panirani proizvodi
- meringue, krema, glazura
- svježa riba (losos, tuna, bakalar...)
- riblji umaci (npr. umak od ribe) paštete, sušene ribe
- kikiriki, grickalice, čokolada • maslac od kikirikija
- žitarice za doručak, slastice
- tofu, tempeh, miso
-
- soja umak, biljna mlijeka prerađena hrana, umaci
- mlijeko, sir, jogurt, vrhnje maslac, sladoled
- sušeno mlijeko, sirutka
- orašasti plodovi i kreme • čokolade, slastice, granole
- pesto, prženi orašasti plodovi
- juhe, variva, umaci
- začini, mješavine začina
- gotova jela, salate
- senf, umaci, preljevi
- marinade, kobasice
- začini, gotova jela
- kruh, peciva, grisine
- tahini, humus
- sezamovo ulje, azijska jela
- vino, pivo, jabučni ocat
- suho voće (marelice, grožđice)
- krumpir proizvodi, sirupi
- brašno od lupine
- bezglutenski proizvodi

13

i proizvodi od nje

● kruh, tjestenina, biljne alternative

● dagnje, školjke, kamenice

14

i proizvodi od njih

● lignje, hobotnica, puževi paštete, umaci, juhe

MEKUŠCI

!

VAŽNO ZA ZNATI

Može biti skriven u umacima, začinima, gotovim jelima

i prerađenim proizvodima.

Često prisutno u azijskoj kuhinji,

umacima i ekstraktima od rakova.

Može biti u prahu (jaje u prahu) i u mnogim prerađenim proizvodima.

Umak od ribe često se koristi kao pojačivač okusa u jelima.

Može biti prisutan u ulju od kikirikija i u mješavinama orašastih plodova.

Lecitin iz soje se često koristi kao emulgator u čokoladi, pekarskim proizvodima i sl.

Može biti u tragovima u proizvodima koji sadrže mliječne proteine (sirutka, kazein, laktoza...).

Svaki orašasti plod može izazvati alergijsku reakciju, čak i u malim količinama.

Može biti skriven u prahu celera, soli od celera i aromama.

Može biti u prahu, sjemenu ili kao ekstrakt u umacima i začinima.

Sezam se često koristi kao posip,

u ulju ili pastama (tahini).

Koriste se kao konzervansi i antioksidansi.

Mogu izazvati reakcije kod osjetljivih

osoba, osobito kod astmatičara.

Lupina je mahunarka, a njeni proteini mogu izazvati alergijske reakcije.

Često prisutno u mediteranskoj kuhinji i ribljim specijalitetima.

VAŽNO!

Uvijek pažljivo pročitajte deklaraciju proizvoda.

Alergeni moraju biti istaknuti na ambalaži.

U slučaju sumnje - pitajte osoblje.

SIGURNOST NA PRVOM MJESTU Čak i mala količina alergena može izazvati tešku reakciju kod osjetljivih osoba.

Budite odgovorni - čuvajte zdravlje svoje i drugih!

Informiraj se Provjeri Pitaj ● Budi siguran