

Czym jest alergen? To substancja wywołująca nieprawidłową reakcję organizmu osoby podatnej – organizm błędnie odczytuje daną substancję jako zagrożenie i próbuje ją zwalczyć.

Gdzie można znaleźć alergeny? Alergeny są wszędzie wokół nas. Ich źródłem mogą być zarówno rośliny (trawy, drzewa), pleśnie, jak i zwierzęta (sierść, jad np. pszczele czy roztocza kurzu domowego). Niestety, znajdziemy je również w produktach w naszej lodówce – m.in. mleko krowie i produkty mleczne, jaja, pszenica, soja, orzechy czy ryby. Alergenem nie jest konkretny produkt, ale dane białko wchodzące w jego skład. Dlatego alergeny mogą występować pod różnymi postaciami i „ukrywać się” w żywności. Alergia na... Ukryta w... mleko, gotowych potrawach w puszkach/słoikach, sosach, majonezie, produktach instant, margarynach, wędlinach, pasztetach. Alergeny mogą też występować pod inną nazwą: kazeina, laktoglobuliny, serwatka gluten zbożach takich jak: pszenica, żyto, orkisz, jęczmień, pszenżyto, owies (możliwe zanieczyszczenie innym zbożem zawierającym gluten), a także parówkach, wędlinach, konserwach mięsnych, pasztetach, potrawach panierowanych, koncentratkach, sosach. Alergen może też występować w dodatkach do żywności pod nazwą: skrobia modyfikowana, skrobia pszenna, sól, białka roślinne jajka majonezie, makaronie (jajecznym!), pieczywie cukierniczym, potrawach panierowanych oraz mięsnych soja wędlinach, pasztecach, sosach, daniach gotowych, pieczywie cukierniczym, ciastkach, deserach orzechy kremach czekoladowych, maśle orzechowym, cukierkach, batonach, ciastkach, czekoladzie, gotowych sałatkach warzywnych, lodach, deserach.

Żywność wysoko przetworzona zawiera często nawet kilkanaście rodzajów składników oraz dodatków, co zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia alergenu w składzie. Każda alergia powinna zostać potwierdzona przez lekarza. Tylko na podstawie zaświadczenia placówka wprowadza alergikowi dietę eliminacyjną tj. pozbawioną produktów alergizujących. Nie powinno się ograniczać w diecie produktów potencjalnie alergizujących bez wskazania lekarza, ponieważ może prowadzić to do niedoborów żywieniowych.

Na podstawie rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004, a w szczególności artykułów 19, 21 i 30 od dnia 13 grudnia 2014 r. powstał obowiązek informowania o alergenach występujących w wydawanych posiłkach.

W związku z powyższym przy jadalospisie będzie można znaleźć spis alergenów, a przy każdym daniu numer alergenu jaki zawiera to danie.

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. **Zboża zawierające gluten** (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut)
2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
7. Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy oraz produkty przygotowane na ich bazie)
9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)
14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, papryka słodka, kwas cytrynowy, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorzycy.