Alergeny występujące w posiłkach:

1. **Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne – występują w produktach zawierających mąkę np. ciastach, makaronach, sosach).**
2. **Skorupiaki i produkty pochodne - np. kraby, homary, krewetki itp.**
3. **Jaja i produkty pochodne – występują często w ciastach, niektórych produktach mięsnych, majonezie, musach, makaronach, tartach, sosach.**
4. **Ryby i produkty pochodne – często występują w sosach rybnych, pastach warzywnych, sosach sałatkowych, kostkach rosołowych.**
5. **Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne – występują przykładowo w ciastkach, ciastach, potrawach curry, deserach,oleju.**
6. **Soja i produkty pochodne.**
7. **Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) – występuje w maśle, serze, śmietanie, mleku w proszku, jogurcie oraz przykładowo w zagęszczanych sosach.**
8. **Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne.**
9. **Seler i produkty pochodne – dotyczy to selera naciowego, liści, nasion, bulwy korzenia.**
10. **Gorczyca i produkty pochodne – występuje przykładowo w musztardzie, niektórych sosach sałatkowych i potrawach z curry.**
11. **Nasiona sezamu i produkty pochodne – występują w chlebie, paluszkach chlebowych, humusie, oleju sezamowym i innych.**
12. **Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2 – często stosowany jako środek konserwujący suszone owoce, produkty mięsne itp.**
13. **Łubin i produkty pochodne.**
14. **Mięczaki i produkty pochodne – np. małże, kalmary, trąbiki.**