

INFORMACJA O ALERGENACH

Szanowni Rodzice!

Zgodnie z obowiązującym prawem jesteśmy zobowiązani dołączyć do naszego menu listę alergenów. Informujemy jednocześnie, że **ALERGENY NIE SĄ SZKODLIWYMI SKŁADNIKAMI, mogą jedynie wywoływać nietolerancję u osób posiadających alergię na dany składnik.**

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady UE Nr 2269/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów muszą być łatwo dostępne tak, aby rodzic lub dziecko spożywające posiłek miał/- ło świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową. W związku z powyższym przy jadłospisie będzie można znaleźć spis alergenów występujących w danym posiłku.

Alergeny występujące w posiłkach:

1. DWUTLENEK SIARKI i siarczyny, E 220-E 227

Niezwykłe rzadko stanowi przyczynę uogólnionej reakcji alergicznej. Dodawany jest do żywności jako konserwant, chroniący przed wilgocią i pleśnią np. do suszonych i kandyzowanych owoców. Obecny jest też w produktach mięsnych i napojach gazowanych. Dwutlenkiem siarki konserwuje się również warzywa i owoce, aby nie ulegały utlenieniu (nie ciemniały).

2. JAJA i produkty pochodne

Alergia na jajka, a w szczególności na białko jaja kurzego, występuje najczęściej u małych dzieci. Im mniej przetworzone termicznie białko jaja, tym większy jest jego potencjał alergizujący. Zatem najmniejsze ryzyko wystąpienia reakcji u osoby uczulonej ma miejsce po spożyciu białka jaj kurzego w formie wypieku (np. biszkoptu), nieco większe po spożyciu białka ugotowanego na twardo, następnie ugotowanego na miękko lub w formie jajecznicy, a największe po spożyciu surowego białka np. w postaci majonezu, tiramisu lub dodatku do befsztyku tatarskiego.

3. ŁUBIN i produkty pochodne

Roślina strączkowa, stosunkowo niedawno odkryta jako produkt o dużym potencjale alergizującym. Alergeny łubinu, są bardzo zbliżone do tych występujących w orzeszkach ziemnych. U części osób uczulenie na łubin w testach skórnych może wynikać właśnie z krzyżowej alergii na orzechy arachidowe. Od 1990 roku łubin dodaje się do różnych

gatunków mąki, stosuje jako zamiennik soi w produktach wegetariańskich lub składnik niektórych batonów energetycznych.

4. MLEKO i produkty pochodne

Alergia na białka mleka jest jak dotąd najczęstszą alergią pokarmową w Polsce i dotyczy przede wszystkim dzieci w pierwszym okresie życia. Większość uczulonych dzieci nabywa tolerancję

do 3 roku życia, choć w związku ze stosowaniem restrykcyjnych diet eliminacyjnych u tych dzieci, obserwuje się tendencje do późniejszego nabywania tolerancji, w wieku przedszkolnym, a nawet wczesnoszkolnym. Najważniejsze alergeny mleka to kazeina oraz alfa- i beta-laktoglobuliny. Ze względu na krzyżowość reakcji pomiędzy gatunkami mleka innych ssaków kopytnych, u osób uczulonych na alergeny mleka nie zaleca się ich spożywania. Oprócz mleka w czystej postaci, alergeny występują w formie przetworów, jak lody, ciastka, słodycze. Dodatki mleka spotyka się też w majonezie, sosach sałatkowych, kaszkach instant, purée ziemniaczanym, margarynie, naleśnikach, pierogach, zupach w proszku, potrawach w słoikach i puszkach, gotowych daniach rybnych, pieczywie (dodatek serwatki o minimalnym działaniu alergizującym). Mleko dodaje się też do wędlin i pasztetów. Znajduje się również w potrawach panierowanych.

5. Gorczyca i jej pochodne - musztarda

Bez względu na postać – płynną, sproszkowaną, lub w formie ziaren – głównym składnikiem uczulającym zawartym w musztardzie jest gorczyca. Może być obecna także jako dodatek do pieczywa, w potrawach curry, marynatach, produktach mięsnych, sosach sałatkowych, zupach i sosach w proszku.

6. ORZECHY

Właściwości uczulające mają wszystkie orzechy rosnące na drzewach, czyli orzechy nerkowca, orzechy laskowe i włoskie oraz należące do pokrewnej grupy produktów: migdały i orzeszki piniowe. Poza czystą postacią, orzechy te mogą występować w takich produktach jak pieczywo, wyroby cukiernicze, lody, marcepan, oliwy orzechowe, desery mleczne, kremy czekoladowe, słodycze, dania kuchni azjatyckiej, czekolada i wyroby czekoladopodobne. Potencjał alergizujący wymienionych gatunków jest mniejszy niż orzechów ziemnych.

7. ORZECHY ZIEMNE (arachidowe)

Orzechy ziemne są rośliną strączkową rosnącą pod ziemią.. Poza czystą postacią znajdują się w ciastkach, ciastach, potrawach curry, deserach, sosach, a także w oliwie i mące z orzechów ziemnych. Także czekolada i wyroby czekoladopodobne mogą zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych. Alergia na orzechy arachidowe utrzymuje się przez

kilkanaście lata nawet przez całe życie. Obserwuje się narastanie częstości alergii na ten produkt oraz obniżanie granicy wiekowej uczulonych dzieci.

8. RYBY i produkty pochodne

Potencjalnie każdy gatunek ryb może wywołać objawy alergiczne, choć najczęściej reakcje wywołane są przez gatunki ryb morskich. Poza występowaniem w czystej postaci, ryby są także składnikiem sosów rybnych, sosów do sałatek, kostek rosółowych, sosów azjatyckich, pizzy. Alergia na ryby z reguły utrzymuje się przez kilkanaście lat a nawet jeszcze dłużej.

9. SELER

Spośród warzyw seler jest rośliną najczęściej wywołującą reakcje alergiczne. Właściwości alergizujące posiadają wszystkie jego części – korzeń, liście, łodyga oraz nasiona. Poza czystą postacią, seler może występować w sałatkach, przetworzonych produktach mięsnych, również mrożonych.

10. ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

Gluten znajduje się nie tylko w zbożach takich jak pszenica, żyto, pszenżyto, orkisz, jęczmień i owies oraz pochodnych przetworach (kaszach, makaronach, płatkach, mące). Występuje też jako dodatek do przetworów mięsnych (pasztetów, parówek, konserw mięsnych, wędlin, wyrobów garnażeryjnych), serów żółtych, napojów, jogurtów, gum do żucia, aromatów, przypraw, sosów sałatkowych, ciasteczek.

11. ZIARNA SEZAMU

Sezam jest głównym składnikiem pasty wegetariańskiej hummus i masła sezamowego tahini. Występuje również w pasztetach wegetariańskich, pieczywie (posypanym ziarnami sezamu), kremach, ciastkach, lodach, słodyczach.

W każdym jadłospisie przy nazwie posiłku wypisane są wytłuszczonym drukiem substancje mogące powodować alergię lub reakcje nietolerancji.