

Ammattilainen, valmistatko tai tarjoatko ruokaa allergisille asiakkaille? Tunnista nämä

# 14 ALLERGEENIA

Tarkista aina pakkausmerkinnät. Esimerkiksi leivät, leivonnaiset, jälkiruuat ja kastikkeet saattavat sisältää useampia allergeeneja. Jäljempänä on esimerkkejä mahdollisista allergioita aiheuttavista tuotteista.

## Gluteenia

### sisältävät viljat

(vehnä, ohra, kaura, ruis)

- speltti
- couscous
- seitan
- lakritsi
- leivät
- jauhot
- suurimot
- hiutaleet
- pastat
- nuudelit
- krutongit
- korppujauhot
- myslit
- oluet
- maltaat

## Selleri

- ketsuppi
- liemivalmisteet
- mausteseokset
- marinadit
- kasvissekoitukset

## Maito, laktoosi

- voi, margariini
- kerma
- hera
- juustot
- jugurtit
- jäätelöt
- suklaat, toffeet
- laktoosittomat tuotteet

## Sinappi

- kurkkusalaatti
- salaattikastikkeet
- sinapinsiemenet

## Soija

- soijalesitiini
- tofu
- kasvirasvasekoitteet
- marinadit
- maustekastikkeet
- kasviproteiinit
- maitoa korvaavat tuotteet

## Lupiini

- jauhoseokset
- vohvelit

## Munat

- lysosyymi
- pikeeri
- jäätelöt
- pastat, nuudelit
- majoneesit

## Kalat

- caesarkastike
- maustekastikkeet
- liemivalmisteet
- aasialaiset ruuat

## Nilviäiset

- simpukat
- kampasimpukat
- osterit
- etanat
- kotilot
- mustekalat

## Äyriäiset

- ravut
- hummerit
- katkaravut

## Pähkinät ja manteli

- pesto
- marsipaani
- nougat
- suklaat
- myslit

## Maapähkinä

- maapähkinälevite
- suklaat
- välipalapatukat
- myslit

## Seesaminsiemenet

- hummus
- tahini
- leivät

## Rikkidioksidi ja sulfiitit\*

- sitruunamehutiiviste
- viinietikat
- viinit, siiderit
- kuivatut hedelmät
- perunasosejauheet

\*jos pitoisuus on yli 10 mg/kg tai 10 mg/l kokonaisrikkidioksidina; lasketaan tuotteille, jotka on tarkoitettu sellaisenaan nautittavaksi tai valmistettu valmistajan ohjeiden mukaisesti

## YHTEISTYÖSSÄ:



RUOKAVIRASTO  
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority



Maa- ja metsätalousministeriö



PTY

