

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
- jogurtit
- jäätelöt
- suklaat, toffeet
- laktoosittomat tuotteet

## Sinappi

- kurkkusalaatti
- salaattikastikkeet
- sinapinsiemenet

## Soija

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

## Lupiini

- jauhoseokset
- vohvelit

## Munat

- lysotsyymi
- 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



Professional, do you prepare or serve food to allergic clients? Know these

# 14 ALLERGENS

Always check the package label. For example, bread, pastries, desserts and dressings may contain a variety of allergens. Examples of possibly allergenic products are listed below.

## Cereals containing gluten

(wheat, barley, oat, rye)

- Spelt
- Couscous
- Seitan
- Liquorice
- Bread
- Flour
- Groats
- Flakes
- Pasta
- Noodles
- Croutons
- Breadcrumbs
- Muesli
- Beer
- Malts

## Celery

- Ketchup
- Broths
- Seasonings
- Marinades
- Mixed vegetables

## Milk, lactose

- Butter, margarine
- Cream
- Whey
- Cheese
- Yoghurt
- Ice cream
- Chocolate, fudge
- Lactose-free products

## Mustard

- Pickle relish
- Salad dressings
- Mustard seeds

## Soy

- Soy lecithin
- Tofu
- Vegetable oils and fats
- Marinades
- Condiments
- Plant-based proteins
- Milk substitutes

## Sesame

- Hummus
- Tahini
- Bread

## Egg

- Lysozyme
- Royal icing
- Ice cream
- Pasta, noodles
- Mayonnaise

## Fish

- Caesar dressing
- Condiments
- Broths
- Asian food

## Molluscs

- Clams
- Scallops
- Oysters
- Escargot
- Aquatic snails
- Squid

## Crustaceans

- Crab
- Lobster
- Shrimp

## Nuts and Almonds

- Pesto
- Marzipan
- Nougat
- Chocolate
- Muesli

## Peanut

- Peanut spread
- Chocolate
- Snack bars
- Muesli

## Lupin

- Mixed flour
- Waffles

## Sulphur dioxide and sulphites\*

- Lemon juice concentrate
- Vinegar
- Wine, cider
- Dried fruit
- Mashed potato powder

\*if total sulphur dioxide content exceeds 10 mg/kg or 10 mg/L; calculated for products intended for consumption as such or prepared in accordance with the manufacturer's instructions

## PARTNERS:



**RUOKAVIRASTO**  
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority



Ministry of Agriculture and Forestry of Finland



**PTY**



Yrkesutövare, tillagar eller serverar du mat till allergiska kunder? Var medveten om dessa

# 14 ALLERGENER

Kontrollera alltid förpackningsmärkningarna. Till exempel kan bröd, bakverk, desserter och såser innehålla flera allergener. Nedan ges exempel på produkter som kan orsaka allergier.

## Spannmål som innehåller gluten (vete, korn, havre, råg)

- spelt
- couscous
- seitan
- lakrits
- bröd
- mjöl
- gryn
- flingor
- pasta
- nudlar
- krutonger
- ströbröd
- müsli
- öl
- malt

## Selleri

- ketchup
- buljonger
- kryddblandningar
- marinader
- grönsaksblandningar

## Mjök, laktos

- smör, margarin
- grädde
- vassle
- ostar
- yoghurt
- glass
- choklad, kola
- laktosfria produkter

## Senap

- gurksallad
- salladsdressingar
- senapsfrön

## Soja

- sojalecitin
- tofu
- vegetabiliska fettblandningar
- marinader
- kryddsåser
- växtproteiner
- mjölkersättningsprodukter

## Lupin

- mjölblandningar
- våfflor

## Ägg

- lysozym
- kristyr
- glass
- pasta, nudlar
- majonnäs

## Fisk

- caesardressing
- kryddsåser
- buljonger
- asiatiska rätter

## Blötdjur

- musslor
- kammusslor
- ostron
- sniglar
- snäckor
- bläckfisk

## Skaldjur

- kräftor
- hummer
- räkor

## Nötter och mandlar

- pesto
- marsipan
- nougat
- choklad
- müsli

## Jordnötter

- hordnötssmör
- choklad
- mellanmålsbars
- müsli

## Sesamfrön

- hummus
- tahin
- bröd

## Svaveldioxid och sulfiter\*

- citronsaftkoncentrat
- vinäger
- viner, cider
- torkad frukt
- potatismospulver

\*om halten överstiger 10 mg/kg eller 10 mg/l total svaveldioxid; gäller produkter avsedda att konsumeras som sådana eller tillagade enligt tillverkarens anvisningar

## I SAMARBETE MED:



RUOKAVIRASTO  
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority



Jord- och skogsbruksministeriet



PTY

