

Poniższe produkty i substancje, zgodnie z Zarządzeniem II, Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego Rady Unii Europejskiej nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. mogą powodować alergię lub reakcje nietolerancji

ALERGENY	OZNACZENIE ALERGENÓW	ALERGENY W ŻYWNOCI -WYSTĘPOWANIE
Zboża zawierające gluten	1 	pszenica, żyto, pszenżyto, orkisz, jęczmień i owies oraz w pochodnych przetworach - kasze, makarony, płatki, mąka). Dodatek do pasztetów, parówek, konserw mięsnych, wędlin, serów żółtych, napojów, zup i sosów w proszku, przypraw, sosów sałatkowych, ciastek
Skorupiaki	2 	skorupiaki to kraby, homary, krewetki, stanowią dodatek w azjatyckich potrawach curry i sałatkach, sosach rybnych, pastach.
Jaja	3 	najmniejsze ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej jest po spożyciu białka jaja 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 tataru
Ryby	4 	ryby są składnikiem sosów rybnych, sosów do sałatek, kostek rosółowych, sosów azjatyckich a także pizzy.
Orzeszki ziemne	5 	znajdują się w ciastkach, potrawach curry, deserach, sosach, w oliwie, także czekoladzie i wyrobach czekoladopodobnych.
Soja	6 	znajduje się w wędlinach, pasztetach mięsnych i sojowych, sosach, majonezach, margarynach, pieczywie, wyrobach cukierniczych, czekoladach, batonach, lodach i deserach mlecznych, główny składnik sosu i oleju sojowego.
Mleko	7 	najczęstsza alergia pokarmowa w Polsce i dotyczy przede wszystkim dzieci w pierwszym okresie życia. Występuje w formie przetworów, jak lody, ciastka, słodycze, także w majonezie, sosach sałatkowych, kaszkach instant, purée ziemniaczanym, margarynie, naleśnikach, pierogach, zupach w proszku, potrawach w słoikach i puszkach, gotowych daniach rybnych. Mleko dodaje się też do wędlin i pasztetów.
Orzechy	8 	występują w pieczywie, wyrobach cukierniczych, lodach, deserach mlecznych, kremach czekoladowych, słodyczach, czekoladzie i wyrobach czekoladopodobnych.
Seler	9 	może występować w sałatkach, przetworzonych produktach mięsnych, również mrożonych, gotowych zupach, kostkach rosółowych, pasztetach.
Gorczyca	10 	przyprawa stosowana w produkcji musztardy. Składnik mieszanek przyprawowych, marynat, sosów i zup.

Ziarna sezamu	11		główny składnik pasty wegetariańskiej hummus i masła sezamowego tahini. Występuje również w pasztetach wegetariańskich, pieczywie (posypanym ziarnami sezamu), kremach, ciastkach, lodach.
Dwutlenek siarki	12		dodawany jest do żywności jako konserwant, chroniący przed wilgocią i pleśnią np. do suszonych i kandyzowanych owoców. Obecny też w produktach mięsnych i napojach gazowanych, a także w winie i piwie. Dwutlenkiem siarki konserwuje się również warzywa i owoce, aby nie ulegały utlenieniu (nie ciemniały)
Łubin	13		łubin dodaje się do różnych gatunków mąki, stosuje jako zamiennik soi w produktach wegetariańskich lub składnik niektórych batonów energetycznych dla sportowców.
Mięczaki, małże	14		małże, kalmary, ślimaki, ostrygi, ośmiornice i trąbiki należą do produktów o dużym potencjale alergizującym. Mięczaki, poza odrębnym daniem, występują także w potrawkach rybnych, w paluszkach surimi, jako składnik sosu ostrygowego.