



Lagar eller serverar du mat till allergiker? Identifiera de här

# 14 ALLERGENER

Kontrollera alltid ingrediensförteckningen. Till exempel bröd, bakverk, efterrätter och såser kan innehålla flera allergener.

## Gluten, spannmål

- spelt
- mjöl
- gryn
- flingor
- lakrits
- pasta
- nudel
- couscous
- mysli
- krutong
- skorpmjöl
- öl
- malt
- maltextrakt

## Fisk

- fiskolja
- fiskbuljongtärning

## Ägg

- pasta
- glass
- pudding
- vaniljsås
- majonnäs
- lysozym (E1105)

## Lupin

- mjölblandning
- våffla
- kex

## Jordnöt

- olja
- snackbar av jordnötter
- pålägg av jordnötter
- choklad
- mysli
- kex
- kola

## Mjolk och laktos

- smör
- ost
- grädde
- mjölkpulver
- vassla
- surmjölksprodukt
- yoghurt
- glass
- choklad
- laktosfri produkt

## Blötdjur

- mussla
- kammussla
- ostron
- snigel
- snäcka
- bläckfisk

## Nötter

- olja
- choklad
- pesto
- mysli

## Sesamfrö

- hummus
- pesto
- olja

## Selleri

- buljongprodukt
- kryddblandning
- grönsaksblandning
- marinad

## Senap

- senapskorn
- salladssås

## Soja

- sojasås
- marinad
- tofu
- fettblandning
- sojadryck
- sojalecitin

## Sulfit, svaveldioxid

- torkade frukter
- potatismosflingor
- vitvins- och rödvinsvinäger
- citronsaftkoncentrat
- vin, också alkoholfritt

## Kräftdjur

- kräfta
- hummer
- räka



Översättningen från finska till svenska:  
Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys



ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

Do you prepare or serve food for people with food allergies? Recognize these

# 14 ALLERGENS

Always check the packaging label for the list of ingredients.

For example breads, pastries, desserts and sauces may contain many allergens.

## Gluten, grains

- spelt
- flours
- grouts
- flakes
- licorice
- pasta
- noodles
- couscous
- granola
- croutons
- breadcrumbs
- beer
- malt
- malt extract

## Fish

- fish oil
- fish stock cubes

## Egg

- pasta
- ice cream
- puddings
- vanilla custard
- mayonnaise
- lysozyme (E1105)

## Lupin

- flour mixes
- waffles
- biscuits, cookies

## Peanuts

- oils
- peanut snack bars
- peanut spread
- chocolate
- granola
- biscuits, cookies
- toffee

## Milk, lactose

- butter
- cheese
- cream
- milk powder
- whey
- fermented milk products
- yoghurt
- ice cream
- chocolate
- lactose-free products

## Molluscs

- mussels
- scallops
- oysters
- snails
- molluscs
- octopus

## Nuts

- oils
- chocolate
- pesto
- granola

## Sesame seeds

- hummus
- pesto
- oils

## Celery

- stock products
- spice mixes
- vegetable mixes
- marinades

## Mustard

- mustard seeds
- salad dressings

## Soy

- soy sauce
- marinades
- tofu
- fat mixes
- soy drinks
- soy lecithin

## Sulphites, sulphur dioxide

- dried fruits
- mashed potato flakes
- white and red vinegar
- lemon juice concentrate
- wine, also alcohol-free

## Crustaceans

- crab
- lobster
- prawn



Translation in English:  
Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys



ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

