**Seznam alergenů**

**ZNAČENÍ ALERGENŮ V JÍDELNÍM LÍSTKU**Od 13. 12. 2014 vzniká povinnost označovat v jídelním lístku alergeny, které daný pokrm obsahuje.  
Seznam potravinových alergenů, které podléhají legislativnímu označování dle směrnice 1169/11 EU článek 21 a Vyhl. 113/2005 Sb., § 8 odstavec 10:

**1) Obiloviny obsahující lepek (pšenice, žito, ječmen, oves, špalda)  
 2) Korýši a výrobky z nich  
 3) Vejce a výrobky z nich  
 4) Ryby a výrobky z nich  
 5) Podzemnice olejná (arašídy) a výrobky z nich  
 6) Sójové boby (sója) a výrobky z nich  
 7) Mléko a výrobky z něj  
 8) Skořápkové plody a výrobky z nich (všechny druhy ořechů)  
 9) Celer a výrobky z něj  
10) Hořčice a výrobky z ní  
11) Sezamová semena (sezam) a výrobky z nich  
12) Oxid siřičitý a siřičitany (např. sušené meruňky)  
13) Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj  
14) Měkkýši a výrobky z nich**

**ZPŮSOB ZNAČENÍ ALERGENŮ V NAŠÍ JÍDELNĚ:**V blízkosti jídelního lístku je vyvěšen SEZNAM ALERGENŮ s označením čísla, které je přeneseno na jídelní lístek.

**U P O ZO R N Ě N Í:**  
Školní jídelna je povinna označit vyrobený pokrm alergenní složkou a má pouze funkci informační jako každý výrobce potravin a pokrmů. Není možné se při výrobě velkého počtu jídel věnovat strávníkům s potravinovou alergií jednotlivě.  
Tuto skutečnost si musí každý strávník uhlídat sám.

**SPECIFIKACE ALERGENŮ:**Různé druhy alergií postihují až 30% populace. Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se příště vyvarovat, jedině voda není alergenní.

*Vysvětlení:*  
Alergeny jsou přirozeně vyskytující látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému, která může vyústit až anafylaktickému šoku. Jedná o poruchy imunity, kdy normálně neškodné látky fungují  negativně-jako alergeny a jsou napadány imunologickou obranou organismu. Alergická reakce spočívá v tom, že IS reaguje tvorbou protilátek – bílkovin, které se specificky navazují na alergeny a tak je deaktivují a vylučují z organismu.

*Projevy alergické reakce:*  
kýchání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjmy, může ale vyústit výjimečně k anafylaktickému šoku.

*Běžné potravinové alergeny:*  
Alergii mohou vyvolat všechny potraviny, ale EU specifikovalo 14 hlavních potenciálních alergenů, které podléhají legislativnímu značení.