

JADŁOSPIS

DATA	DANIE OBIADOWE	ALERGENY
29.04.2019	ZUPA WARZYWNA Z MAKARONEM, PIECZYWO, KOMPOT	1,2,4
30.04.2019	LECZO PASTERSKIE, PIECZYWO, KOMPOT	1,2
01.05.2019		
02.05.2019		
03.05.2019		
06.05.2019	ZUPA POMIDOROWA, PIECZYWO, KOMPOT	1,2,4
07.05.2019	SPAGHETTI, KOMPOT	2,4
08.05.2019	ZUPA OGÓRKOWA, PIECZYWO, KOMPOT	2
09.05.2019	POTRAWKA MEKSYKAŃSKA Z RYŻEM, KOMPOT	5
10.05.2019	JAJKO SADZONE, ZIEMNIAKI, SURÓWKA, KOMPOT	6

Kierownik świetlicy:
Intendentka:
Kucharka:

A L E R G E N Y

Nr.	Grupa alergenów	Występowanie
1	MLEKO	Masło, owsianka, ser, naleśniki, mizeria z jogurtem, kakao, kruche ciasto, sos beszamelowy, białko serwatkowe, mleko w proszku, śmietana, maślanka, zsiadłe mleko, jogurt, kefir, ser twarogowy, kazeina, margaryna, czekolada, lody, desery, puree ziemniaczane, tłuszcze do smarowania pieczywa
2	GLUTEN	Pieczywo mieszane, owsianka, musli, naleśniki, kotleciki drobiowe, kotlety rybne gulasz, bułka tarta, kruche ciasto, kasza manna, kaszka kukurydziana, kasza jęczmienna, płatki, otręby, produkty pełnoziarniste, kiełki pszenicy, makarony, bułka tarta, mieszanki zbóż, kawa zbożowa, sosy na bazie zasmażki, napoje na bazie kakao, mieszanki przypraw, sos sojowy, batony zbożowe, lody z waflem, wędliniarskie specjały
3	CYTRUSY	Kiwi, cytryna, herbata z cytryną, nektarynki, pomarańcze
4	WIEPRZOWINA	Mięso wieprzowe
5	DRÓB	Mięso drobiowe
6	JAJA	Kotlety rybne, kotlety drobiowe, naleśniki, kruche ciasto, żółtko i białko jaj, jaja w płynie i w proszku, spoiwo w mięsie mielonym, pulpety
7	SELER	Zupy, surówki z selerem, seler naciowy, liść selera, ziarna selera, sól selerowa, soki warzywne z dodatkiem selera, mięsa duszone z jarzynami, sosy, sałatki delikatesowe, mieszanki przypraw
8	GORCZYCA	Mięso marynowane z gorczycą, sałatki, musztarda, olej gorczycowy, liście i kwiaty gorczycy, warzywa konserwowe, marynaty
9	SEZAM	Mieszanka płatków śniadaniowych, chleb, bułka z ziarnami, kotleciki drobiowe, ciastka z sezamem, ziarno sezamowe, oleje, past masła, mąka, sól sezamowa
10	SOJA / ziarno sojowe /	Wędlina, mąka sojowa, kasza sojowa, olej sojowy, kiełki soi, przyprawy, wyroby wędliniarskie, niskotłuszczowe produkty na bazie mięsa mielonego
11	RYBY	Kotlety rybne, pasta z makreli, ryby surowe, gotowane, marynowane, kawior, ikra, żelatyna Kotlety rybne, pasta z makreli, ryby surowe, gotowane, marynowane, kawior, ikra, żelatyna
12	ORZECHY	Słonecznik, bułka z ziarnami, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, olej arachidowy, masło arachidowe, orzechy brazylijskie, pistacja, krem orzechowy, pasta orzechowa, masło orzechowe, marcepan, desery, produkty o smaku kawowym, wegetariańskie zamienniki mięsa, sosy
13	DWUTLENEK SIARKI oraz siarczyny w stężeniach wyższych niż 10mg/l	Owoce suszone, musli, E220-228: dwutlenek siarki oraz sole kwasu siarkowego
14	SKORUPIAKI	Małże, krewetki, raki, kraby, masło rakowe, pasta z krewetek
15	ŁUBINY	Mąka łubinowa, białka roślinne (łubiny) w wypiekach
16	MIĘCZAKI	Omułki, małże, ostrygi, ślimaki, kalmary, mątwy, ośmiornice, czarny makaron z owocami morza
17	MIÓD	Miód naturalny i sztuczny

DO PRZYGOTOWANIA POSILKÓW UŻYWANE SĄ PRZYPRAWY :

pieprz, pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól niskosodowana, cukier waniliowy.

Do najczęściej uczulających pokarmów należą białka mleka krowiego, jaja oraz pszenicy (zwłaszcza u dzieci), ponadto ryby, owoce morza, orzechy, pomidory, seler, przyprawy. Uczulają także dodatki stosowane w pokarmach.

Białko jaja kurzego należy do najczęstszych alergenów pokarmowych. W dodatku powoduje ono niekiedy bardzo burzliwe reakcje i może uczulać na odległość.

Objawy: wymioty, ból brzucha, pokrzywka, świąd, napady astmy, nieżyt nosa.

W alergii na jajo kurze znacznie częściej i silniej uczula białko niż **żółtko**, ale i to ostatnie bywa czynnikiem etiologicznym niebezpiecznych reakcji anafilaktycznych, choć częstość tego zjawiska nie jest dokładnie poznana.

Alergia na **mleko krowie** „skaza białkowa” przez wiele lat uchodziła za rzadkie zjawisko.

W znacznie większym stopniu niż uczulenie na inne pokarmy zależy od wieku. W pierwszych kilkunastu miesiącach życia mleko krowie jest najczęstszym alergenem dziecka. Z wiekiem nadwrażliwość na mleko krowie występuje rzadziej. Przypadki alergii na mleko jednego gatunku kopytnych u osób dobrze tolerujących mleko innych gatunków np. kozie, owcze (może z wyjątkiem osła) są ogromnie rzadkie, ale się zdarzają.

Ze wszystkich gatunków zbóż **pszenica** alergizuje najczęściej. Może być alergenem powietrzno pochodnym lub wziewnym, alergia na to zboże występuje najczęściej u piekarzy pracujących w pomieszczeniach zamkniętych.

Zarówno same **orzechy**, jak i **masło arachidowe** są bardzo silnymi alergenami pokarmowymi.

Natomiast olej arachidowy, jeżeli otrzymuje się go prawidłowo, nie zawiera białek i w związku z tym nie uczula.

Objawy: wstrząs anafilaktyczny, pokrzywka, obrzęk górnych dróg oddechowych, również wysiewy pokrzywki, napady astmy, zaostrzenia już istniejącego nieżytu nosa lub krótkotrwałe jego wystąpienie, biegunki, wymioty i świąd.

Do bardzo rzadkich powikłań należą objawy neurologiczne oraz powstawanie owrzodzeń w jamie ustnej. Czas od spożycia orzeszków do wystąpienia reakcji waha się od kilku minut do kilku godzin. Cięższe epizody poprzedzane są czasem uczuciem palenia w ustach, złym ogólnym samopoczuciem i niepokojem, a dopiero po kilku minutach (niekiedy sekundach) występują zasadnicze objawy. Reakcja anafilaktyczna przebiega stosunkowo łagodnie i nawet utrata przytomności często nie prowadzi do zgonu.

W związku ze stosunkowo częstymi zgonami, diagnostyka alergii na orzeszki ziemne jest niezwykle istotna.

Seler należy do częstych alergenów pokarmowych. W większości przypadków alergizuje osoby z nieżytem nosa wywołanym nadwrażliwością na pyłek roślin.

Objawy: rumień, pokrzywka, astma, nieżyt nosa, alergerozy pokarmowe, obrzęk Quinckego, czasem pojawiają się słabe reakcje anafilaktyczne oraz obrzęk krtani. Objawy nadwrażliwości są zwykle krótkotrwałe. Seler należy do grupy alergenów pokarmowych, których spożycie może spowodować reakcję anafilaktyczną.

Marchew należy do najczęściej alergizujących jarzyn. Alergia na marchew często współistnieje z uczuleniem na inne owoce i warzywa.

Objawy ze strony przewodu pokarmowego, a nieraz ostra pokrzywka. Po spożyciu marchwi może też wystąpić wyprysk wokół odbytu.

Ryby są najczęstszym źródłem alergenów pokarmowych, których spożycie wywołuje wstrząs anafilaktyczny.

Węgorz, dorsz, tuńczyk są jedną z wielu ryb, które silnie uczulają. Nadwrażliwość ta w porównaniu z alergią na inne pokarmy ma kilka osobliwości.

Uczulenie na ryby jest bardzo częste. Szczególnie duży odsetek nadwrażliwych obserwuje się wśród dzieci i młodzieży oraz w krajach z rozwiniętym rybołówstwem morskim.

Początkowo chory nie toleruje pojedynczych gatunków ryb, a dopiero później u większości, ale nie u wszystkich.

Objawy: biegunka, nudności, bóle w nadbrzuszu, astma.

Alergia na **jablka** jest dość częsta. Niejednokrotnie towarzyszy jej nadwrażliwość na seler lub marchew.

Osobliwością uczulenia pokarmowego na jabłka jest jego związek z alergią wziewną na pyłki niektórych roślin.

Alergia na jabłka bywa wcześniejsza i „predysponuje” do późniejszej (przebiegającej wówczas zwykle bardzo ciężko) alergii wziewnej.

Alergia na **ziemniaki** występuje głównie u gospodyń domowych i pracowników gastronomii. Podczas termolabilności większość alergenów ulega unieczynnieniu w procesie gotowania, smażenia i obróbka termicznej. Alergia na ziemniak łączy się ze złym znoszeniem innych owoców i warzyw.

Objawy: pokrzywka, astma.

Na **pomidora** stosunkowo często są uczulone osoby stale zawodowo przygotowujące kanapki oraz sprzedawcy żywności.

Pomidor należy do warzyw, które wywołują tzw. białkowe zapalenie skóry.

Objawy: pokrzywka.

Brzoskwinia szczególnie często uczula w rejonie śródziemnomorskim, wywołując różnorodne objawy kliniczne, zwłaszcza pokrzywkę. Silniej alergizuje skórka niż miąższ brzoskwini mogą powodować zespół lateksowo – owocowy.

Brzoskwini mogą także wywołać *exercise-induced anaphylaxis*, tj. odczyn anafilaktyczne poprzedzone wysiłkiem fizycznym, np. biegiem czy grą w tenisa. Dzieje się tak, gdy alergizujący pokarm zostanie spożyty w ciągu 2 godzin przed wysiłkiem.

Alergia na owoc **czereśni** powstaje w odmienny sposób w różnych częściach Europy. Różnice te zależą od tego, które z uczulających białek czereśni jest w danym rejonie większym alergenem.

Podobnie jak w przypadku wielu innych produktów spożywczych pochodzenia roślinnego, nadwrażliwość na czereśnie jako uwarunkowana pyłkiem jest głównie związana z jamą ustną i gardłem z powodu łatwości, z jaką alergeny są trawione w przewodzie pokarmowym i dlatego powoduje głównie OAS.

Objawy: pokrzywka

Objawy uczulenia na **banany** są różnorodne. Najczęściej stwierdza się pokrzywkę kontaktową.

Występuje ona zwłaszcza na wargach, ale nieraz także na opuszkach palców (świąd).

U niektórych chorych obserwowano także współistniejące uczulenie na kiwi i awokado.

Alergia na owoc **gruszek** znana jest od wielu dziesiątków lat, ale większą uwagę poświęcono jej dopiero ostatnio.

Uczulenie na gruszkę przejawia się pokrzywką kontaktową w miejscu dotknięcia owocu, głównie na palcach i wargach.

U uczulonych na ten owoc oprócz zespołu alergii jamy ustnej występują też inne choroby atopowe, ale znacznie rzadziej. Zwykle stwierdza się u takich chorych współistnienie astmy z sezonowym nieżytem nosa, rzadziej sam nieżyt nosa, a zupełnie wyjątkowo samą astmę

Alergia pokarmowa na **szpinak** nie jest częsta, a alergia wziewna zdarza się bardzo rzadko.

Szpinak zawiera stosunkowo dużo histaminy (przeciętnie w stężeniu 37,5 mg/dl) i dlatego niekiedy (choć bardzo rzadko) może wywoływać wykwity skórne bez udziału mechanizmów immunologicznych, a objawy bardzo przypominają zmiany uczuleniowe.

Nasiona słonecznika są bogate w olej, który się wykorzystuje do produkcji margaryni olejów kuchennych. Zazwyczaj olej nie zawiera białek i dlatego nie uczula, ale opisano wiele wyjątków od tej zasady.

Alergeny ziarna słonecznika są bardzo ciepłoodporne i nie ulegają rozkładowi nawet w temperaturze 200°C przez godzinę, dlatego można się uczulić, jedząc pieczywo z ziarnami.

Objawy: nieżyt nosa, zapalenie spojówek

Ryż jest w znacznej części świata głównie spożywanym zbożem. Dużo informacji na temat uczulenia na ryż pochodzi z Japonii, gdzie stanowi on codzienny posiłek większości mieszkańców. Ryż szczególnie często uczula chorych na atopowe zapalenie skóry. Alergizuje także chorych na astmę.