

# Allergener

Mange mennesker er allergiske mot forskjellige typer av matvarer og tilsetninger i matvareproduksjonen vi har i Norge. Under her ser du et utvalg av vanlige allergener som du kan regne med å finne i maten du kjøper her. Allergenene står på alle menyene og er lette å finne. Gjør deg kjent med symbolene for det som du er allergisk mot, slik at du lett kan velge det som er trygt for deg.



**Egg**



**Melk/Dairy**



**Gluten/hvete**



**Soya/Soy**



**Sesamfrø/Sesame**



**Nøtter/Nuts**



**Sitrus/Citrus**



**Lupin**



**Mais/Corn**



**Fisk/Fish**



**Skalldyr/Shellfish**



**Bløtdyr/Molluscs**



**Selleri/Celery**



**Sennep/Mustard**



**Sopp/Mushroom**



**Sulfitt/Sulfite**