

## ALERGIJA NA MLEKO

| <u>Dovoljena živila:</u>                                                                                                                                                                                                                                                             | <u>Prepovedana živila:</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nadomestki mleka</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadomestek mleka, ki ga predpiše zdravnik</li> <li>• Riževo mleko z dodatkom Ca in Mg</li> <li>• Sojino mleko ( če je otrok star več kot dve leti )</li> <li>• Puding Kolinska Royal – vanilja ( prah )</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kravje in kozje mleko</b></li> <li>• <b>siri, skute, smetana, sirni namazi</b></li> <li>• <b>pudingi na mleku</b></li> <li>• <b>jogurti, kefir, kislo mleko, sirotka izdelki, ki vsebujejo mleko v prahu ali kazeinat ali sirotko</b></li> </ul>                                                                                  |
| <b>Maščobe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• GEA margarina brez mleka v prahu in lecitina- Oljarica Slovenska Bistrica</li> <li>• Vitaquell margarina</li> <li>• 100 % sončnično olje, repično olje, olivno olje</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>maslo,</b></li> <li>• vsa ostala margarina ( Becel, Letta, Rama)</li> <li>• rastlinsko olje, arašidovo olje</li> <li>• mast za cvrtje ( Frivita, Frivisa )...</li> </ul>                                                                                                                                                          |
| <b>Sadje in marmelade</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• zrelo neoporečno sveže sadje – v začetku sadje</li> <li>• prekuhano v kompotih ali čežana</li> <li>• marmelada domača</li> <li>• mešana marmelada brez konzervansov (jabolko - sliva KOLINSKA ali ETA Kamnik )</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>jagode, breskve</b> lahko povzročajo alergije</li> <li>• <b>citrično sadje in kivi</b></li> <li>• <b>lupinasto sadje:</b> arašidi, mandeljni, lešniki, orehi...</li> <li>• industrijsko pripravljene marmelade in kompoti s konzervansi</li> <li>• multivitaminski sokovi in drugi sokovi s konzervansi</li> <li>• med</li> </ul> |
| <b>Zelenjava</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• neoporečna zelenjava dušena ali sveža</li> <li>• doma vložena zelenjava brez konzervansov</li> <li>• naravno kislja repa</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sušena mleta sladka ali ostra paprika</li> <li>• sveža paprika in paradižnik lahko povzročita alergijo</li> <li>• industrijsko vložena zelenjava</li> <li>• zelje</li> </ul>                                                                                                                                                         |
| <b>Meso in izdelki</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• konjsko meso, govedina, teletina</li> <li>• puran, piščanec</li> <li>• zajec, ovčjetina, kozletina</li> <li>• mesni izdelek – naravno prekajena puranja prsa</li> <li>• sveže morske ribe in postrvi – po dogovoru z alergologom</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• svinjina</li> <li>• morski sadeži, surimi, rakci, školjke, lignji, ribje palčke</li> <li>• vsi mesni izdelki –salame, klobase, paštete, hrenovke, mesni sir, suhe salame, pršut, šunke</li> </ul>                                                                                                                                    |

## Dovoljena živila:

## Prepovedana živila:

### Kruh – žitni izdelki in peciva

- kruh iz pol bele ali črne pšenične moke ( Martinov polbeli in beli žito, jelenov, Krjavlov – dovoljen ) ajdov kruh, ovseni kruh, rženi kruh
  - DOMA PEČEN KRUH iz pšenične bele ali druge moke, brez dodatka mleka
  - DOMAČA PRIPRAVA peciva brez mleka in masla
  - ŽITO NATURA prosena kaša, ješprenj, ješprenjček, ovsena moka, ovseni kosmiči, ječmenovi kosmiči, ajdovi kosmiči, riževi kosmiči, riževi otrobi, rženi polnozrnatni kosmiči
  - ŽITO pšenični zdrob, navadna polenta, koruzna moka, leča, ajdovi žganci, kus kus
  - DROGA Portorož polenta, koruzna moka, pšenični zdrob, kus kus, prosena kaša, ajdovi žganci
  - LIMA čisti corn flekes, riževa moka, kamut moka
  - neoluščen polnozrnatni riž
  - testenine in jušne zakuhe
- **Beli kruh in pekovsko pecivo** - lahko je dodano mleko v prahu in lecitin ( pekovsko pecivo – žemlje, bombetke, kajzerice )
  - **vsa industrijsko pripravljena peciva** piškoti, torte, z mlekom ali kremo, ki vsebujejo maslo, mleko, jajca in druge skrite alergene v obliki številnih dodatkov

