

Czytaj dokładnie składy wszystkich kupowanych produktów, aby upewnić się, że produkt nie zawiera jaj ani ich pochodnych.

Czytaj dokładnie całą etykietę. Mleka może nie być w składzie, ale w dalszej części może być informacja o treści: **Produkt może zawierać śladowe ilości jaj lub Wyprodukowano w zakładzie, w którym używa się jaj.**

Producenci okresowo zmieniają składy produktów. Nawet jeśli produkt jest dokładnie sprawdzony, **raz na kilka miesięcy ponownie przeczytaj jego skład.**

ZAKAZANE:

- jaja, jajecznica, omlet
- sałatka jarzynowa, inne sałatki z jajami
- pasty do kanapek z dodatkiem jaja
- majonez, gotowe sosy
- pasztety, większość wędlin
- biszkopty, ciasto kruche, ciasta, ciasteczka, gofry
- bezy
- makarony jajeczne
- zupy zabiłane
- kotlety mielone, pulpety, pieczeń rzymska, tatar
- pierogi, pierogi leniwe, naleśniki
- lody
- chałwa
- kogel-mogel
- placki ziemniaczane

DOZWOLONE:

- masło, oliwa, tłuszcze
- chleb
- pasty do kanapek na bazie awokado
- wafle ryżowe
- mleko, jogurty, maślanki, przetwory mleczne
- owoce, warzywa
- dżemy, konfitury

