

Allergene Tabelle für die Speisekarte

Kürzel sind Vorschläge; lege deine eigenen fest und druck die Legende auf die Karte.

Die 14 Hauptallergene

Kürzel	Allergen	Dazu gehören	Versteckt in
A	Glutenhaltiges Getreide	Weizen (auch Dinkel, Khorasan-Weizen/Kamut), Roggen, Gerste, Hafer und daraus hergestellte Erzeugnisse, zum Beispiel Mehl, Grieß, Bulgur, Couscous, Malz.	Paniermehl und Panade, Bratensoßen und Mehlschwitze, Sojasoße, Bier, Seitan, Fertigsuppen, Wurst, gebundene Dressings.
B	Krebstiere	Garnelen, Krabben, Hummer, Langusten, Flusskrebse, Scampi und Erzeugnisse daraus.	Fischsuppe und Bouillabaisse, Paella, Meeresfrüchte-Mischungen, Krabbenchips, Garnelenpaste in asiatischen Soßen.
C	Eier	Hühnereier und Eier anderer Vögel sowie alle Erzeugnisse daraus (Eigelb, Eiweiß, Eipulver).	Mayonnaise, Aioli, Hollandaise, Nudeln und Spätzle, Panade, Backwaren, Pfannkuchen, Eis, Dressings, Eierlikör.
D	Fisch	Fische aller Art, Fischfilet, Fischfond, Fischöl und Fischgelatine.	Worcestersauce, Caesar-Dressing, Pizza mit Sardellen, Fischsoße, Surimi, Paella, Fischgelatine in Gummibonbons, Umami-Würzmittel.
E	Erdnüsse	Erdnüsse und Erzeugnisse daraus: Erdnussöl, Erdnussbutter, Erdnussflips.	Saté- und Currysoßen, asiatische Gerichte, Müsli und Riegel, Gebäck, Eis, Schokolade, Nuss-Nougat-Cremes.
F	Soja	Sojabohnen und Erzeugnisse daraus: Tofu, Tempeh, Edamame, Sojamilch, Sojasoße, Miso, Sojalecithin.	Fertigprodukte und Backmischungen, Wurst, vegetarischer Fleischersatz, Schokolade (Lecithin), Brot, Dressings, Würzsoßen.
G	Milch (inkl. Laktose)	Milch von Tieren (auch Laktose) und alle Erzeugnisse daraus: Butter, Sahne, Käse, Joghurt, Quark, Molke, Milchpulver.	Soßen und Pürees, Kartoffelstampf, Brot und Brötchen, Panade, Wurst, Pesto, Schokolade, Süßspeisen, Bratfett mit Butter.
H	Schalenfrüchte	Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- und Queenslandnüsse und Erzeugnisse daraus.	Pesto, Marzipan, Nougat, Müsli, Gebäck und Kuchen, Eis, Salatdressings, Soßen (Mandeln als Bindung), Likör (Amaretto).
I	Sellerie	Knollensellerie, Staudensellerie und Erzeugnisse daraus, auch Selleriesamen und Selleriesalz.	Gemüsebrühe und Brühwürfel, Suppengrün, Würzmischungen, Tomatensaft, Soßen, Salate, Fertiggerichte, Currypulver.
J	Senf	Senf, Senfsaat, Senfpulver und Erzeugnisse daraus.	Mayonnaise und Remoulade, Dressings, Marinaden, Ketchup, Gewürzmischungen, Wurst, Eingelegtes (Gewürzgurken).
K	Sesam	Sesamsamen, Sesamöl, Tahin und Erzeugnisse daraus.	Brötchen und Burger-Buns, Hummus, Falafel, Fladenbrot, Gewürzmischungen (Za'atar, Dukkah), asiatische Soßen, Müsliriegel.
L	Schwefeldioxid und Sulfite	Schwefeldioxid und Sulfite ab einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, berechnet als SO2.	Wein, Sekt und Essig, Trockenfrüchte, Rosinen, Kartoffelprodukte, Senf, Fruchtsäfte, Marmelade, Meerrettich.
M	Lupinen	Lupinen (Süßlupinen) und Erzeugnisse daraus, vor allem Lupinenmehl.	Backwaren und Pizzateig, Nudeln, Eis-Alternativen, vegetarischer Fleischersatz, glutenfreie Mehlmischungen.
N	Weichtiere	Muscheln, Austern, Schnecken, Tintenfisch (Calamari, Sepia, Oktopus) und Erzeugnisse daraus.	Austernsoße, Fischsuppe, Meeresfrüchte-Salat, Paella, Pasta mit Meeresfrüchten, asiatische Soßen und Pasten.

Zusatzstoffe für die Speisekarte

Kürzel	Zusatzstoff / Hinweis	Typisch in
1	mit Farbstoff	Limonaden, Süßwaren, Soßen, Desserts, Räucherlachs, Liköre
2	mit Konservierungsstoff	Wurst und Schinken, Salate und Dressings, Fischmarinaden, Fruchtsäfte, Konserven
3	mit Antioxidationsmittel	Fette und Öle, Fertigsoußen, Pommes und Kartoffelprodukte, Kaugummi, Trockenfrüchte

Kürzel	Zusatzstoff / Hinweis	Typisch in
4	mit Geschmacksverstärker	Würzmischungen und Brühen, Fertigsoßen, asiatische Gerichte, Chips, Suppen
5	geschwefelt	Trockenfrüchte (Aprikosen, Rosinen), Kartoffelprodukte, Meerrettich, Wein und Essig
6	geschwärzt	Schwarze Oliven (mit Eisen-II-Gluconat geschwärzt)
7	gewachst	Zitrusfrüchte für Garnituren und Getränke, Äpfel, Melonen
8	mit Phosphat	Kochschinken und Wurst, Schmelzkäse, Cola, Backpulver, Fertigprodukte
9	mit Süßungsmittel	Light-Getränke, Zero-Limonaden, Süßstoffe am Tisch, Desserts "ohne Zucker"
10	enthält eine Phenylalaninquelle	Produkte mit Aspartam (Light- und Zero-Getränke, Süßstoffe)
11	mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln	Getränke und Konfitüren, die Zucker und Süßstoff gemischt enthalten
12	koffeinhaltig	Cola und Energydrinks, Eistee, Mate-Getränke (Kaffee und Tee sind meist ausgenommen)
13	chininhaltig	Tonic Water, Bitter Lemon
14	taurinhaltig	Energydrinks und Mischgetränke damit
15	mit Nitritpökelsalz	Gepökelte Wurst, Schinken, Kasseler, Salami
16	mit Nitrat	Gepökelte Wurst und Schinken, Rohwurst

Das ist eine praktische Hilfe, keine Rechtsberatung. Verbindlich sind die Verordnung und die Vorgaben deiner Lebensmittelüberwachung; die entscheidet im Zweifel, was bei dir gilt.

Aktualisiert am 14. Oktober 2026 · tischlein.pro/vorlagen/allergene-tabelle