

Τα 14 κύρια αλλεργιογόνα

Σύντμηση	Αλλεργιογόνο	Περιλαμβάνει	Κρύβεται σε
A	Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη	Σιτάρι (και ζέα, σιτάρι Khorasan/Kamut), σίκαλη, κριθάρι, βρώμη και προϊόντα που παράγονται από αυτά, για παράδειγμα αλεύρι, σιμιγδάλι, πλιγούρι, κους κους, βύνη.	Τριμμένη φρυγανιά και πανάρισμα, σάλτσες ψητού και ρου, σάλτσα σόγιας, μπίρα, σείτάν, έτοιμες σούπες, αλλαντικά, δεμένα ντρέσινγκ.
B	Καρκινοειδή	Γαρίδες, καβούρια, αστακός, караβίδες, scampi και προϊόντα από αυτά.	Ψαρόσουπα και μπουγιαμπέζα, παέγια, μείγματα θαλασσινών, τσιπς καβουριού, πάστα γαρίδας σε ασιατικές σάλτσες.
C	Αυγά	Αυγά όρνιθας και άλλων πτηνών, καθώς και όλα τα προϊόντα από αυτά (κρόκος, ασπράδι, αυγό σε σκόνη).	Μαγιονέζα, aioli, ολλανδέζ, ζυμαρικά και Spätzle, πανάρισμα, αρτοσκευάσματα, τηγανίτες, παγωτό, ντρέσινγκ, λικέρ αυγού.
D	Ψάρια	Ψάρια κάθε είδους, φιλέτο ψαριού, ζωμός ψαριού, ιχθυέλαιο και ζελατίνη ψαριού.	Σάλτσα Worcester, ντρέσινγκ Caesar, πίτσα με αντσούγιες, σάλτσα ψαριού, surimi, παέγια, ζελατίνη ψαριού σε ζελεδάκια, αρτύματα umami.
E	Αράπικα φιστίκια	Αράπικα φιστίκια και προϊόντα από αυτά: φυσικέλαιο, φυσικοβούτυρο, πατατάκια με φιστίκι.	Σάλτσες saté και κάρι, ασιατικά πιάτα, μούσλι και μπάρες, ζαχαροπλαστική, παγωτό, σοκολάτα, κρέμες φουντουκιού.
F	Σόγια	Σόγια και προϊόντα από αυτήν: τόφου, tempeh, edamame, γάλα σόγιας, σάλτσα σόγιας, miso, λεκιθίνη σόγιας.	Έτοιμα προϊόντα και μείγματα για ψήσιμο, αλλαντικά, φυτικά υποκατάστατα κρέατος, σοκολάτα (λεκιθίνη), ψωμί, ντρέσινγκ, αρτυματικές σάλτσες.
G	Γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης)	Γάλα ζώων (και λακτόζη) και όλα τα προϊόντα από αυτό: βούτυρο, κρέμα γάλακτος, τυρί, γιαούρτι, τυρόπηγμα, ορός γάλακτος, γάλα σε σκόνη.	Σάλτσες και πουρέδες, πουρές πατάτας, ψωμί και ψωμάκια, πανάρισμα, αλλαντικά, πέστο, σοκολάτα, γλυκά, λίπος ψησίματος με βούτυρο.
H	Ξηροί καρποί	Αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, κάσιους, πεκάν, καρύδια Βραζιλίας, φιστίκια Αιγίνης, μακαντάμια και καρύδια Queensland και προϊόντα από αυτά.	Πέστο, μαρζιπάν, νουγκά, μούσλι, ζαχαροπλαστική και κέικ, παγωτό, ντρέσινγκ σαλάτας, σάλτσες (αμύγδαλα για δέσιμο), λικέρ (Amaretto).
I	Σέλινο	Σέλινο ρίζα, σέλινο κοτσάνι και προϊόντα από αυτά, και σπόροι σέλινου και αλάτι σέλινου.	Ζωμός λαχανικών και κύβοι ζωμού, λαχανικά για σούπα, μείγματα καρυκευμάτων, χυμός ντομάτας, σάλτσες, σαλάτες, έτοιμα φαγητά, κάρι σε σκόνη.
J	Μουστάρδα	Μουστάρδα, σπόροι μουστάρδας, μουστάρδα σε σκόνη και προϊόντα από αυτές.	Μαγιονέζα και ρεμουλάντ, ντρέσινγκ, μαρινάδες, κέτσαπ, μείγματα μπαχαρικών, αλλαντικά, τουρσιά (αγγουράκια).
K	Σουσάμι	Σπόροι σουσαμιού, σησαμέλαιο, ταχίνι και προϊόντα από αυτά.	Ψωμάκια και buns για μπέργκερ, χούμους, φαλάφελ, πίτα, μείγματα μπαχαρικών (Za'atar, Dukkah), ασιατικές σάλτσες, μπάρες μούσλι.
L	Διοξειδίο του θείου και θειώδη	Διοξειδίο του θείου και θειώδη σε συγκέντρωση άνω των 10 mg/kg ή 10 mg/l, υπολογισμένα ως SO2.	Κρασί, αφρώδης οίνος και ξίδι, αποξηραμένα φρούτα, σταφίδες, προϊόντα πατάτας, μουστάρδα, χυμοί φρούτων, μαρμελάδα, χρένο.
M	Λούπινο	Λούπινα (γλυκά λούπινα) και προϊόντα από αυτά, κυρίως αλεύρι λούπινου.	Αρτοσκευάσματα και ζύμη πίτσας, ζυμαρικά, εναλλακτικές του παγωτού, φυτικά υποκατάστατα κρέατος, μείγματα αλευριών χωρίς γλουτένη.
N	Μαλάκια	Μύδια, στρείδια, σαλιγκάρια, καλαμάρι και χταπόδι (calamari, σουπιά, χταπόδι) και προϊόντα από αυτά.	Σάλτσα στρειδιών, ψαρόσουπα, σαλάτα θαλασσινών, παέγια, ζυμαρικά με θαλασσινά, ασιατικές σάλτσες και πάστες.

Σύντμηση	Πρόσθετο / ένδειξη	Τυπικά σε
1	με χρωστική	Λεμονάδες, γλυκίσματα, σάλτσες, επιδόρπια, καπνιστός σολομός, λικέρ
2	με συντηρητικό	Αλλαντικά και ζαμπόν, σαλάτες και ντρέσινγκ, μαρινάδες ψαριού, χυμοί φρούτων, κονσέρβες
3	με αντιοξειδωτικό	Λίπη και έλαια, έτοιμες σάλτσες, πατάτες τηγανητές και προϊόντα πατάτας, τσίχλες, αποξηραμένα φρούτα
4	με ενισχυτικό γεύσης	Μείγματα καρυκευμάτων και ζωμοί, έτοιμες σάλτσες, ασιατικά πιάτα, τσιπς, σουπες
5	θειωμένο	Αποξηραμένα φρούτα (βερίκοκα, σταφίδες), προϊόντα πατάτας, χρένο, κρασί και ξίδι
6	μαυρισμένο	Μαύρες ελιές (μαυρισμένες με γλυκονικό σίδηρο)
7	κερωμένο	Εσπεριδοειδή για γαρνιτούρες και ποτά, μήλα, πεπόνια
8	με φωσφορικά	Βραστό ζαμπόν και αλλαντικά, τυρί σε τήγμα, κόλα, baking powder, έτοιμα προϊόντα
9	με γλυκαντικό	Ποτά light, λεμονάδες zero, γλυκαντικά στο τραπέζι, επιδόρπια «χωρίς ζάχαρη»
10	περιέχει πηγή φαιτυλαανίνης	Προϊόντα με ασπαρτάμη (ποτά light και zero, γλυκαντικά)
11	με ζάχαρη και γλυκαντικά	Ποτά και μαρμελάδες που περιέχουν ζάχαρη και γλυκαντικό μαζί
12	περιέχει καφεΐνη	Κόλα και ενεργειακά ποτά, παγωμένο τσάι, ποτά mate (ο καφές και το τσάι συνήθως εξαιρούνται)
13	περιέχει κινίνη	Tonic water, bitter lemon
14	περιέχει ταυρίνη	Ενεργειακά ποτά και μιξ ποτά με αυτά
15	με αλάτι αλίπαστου (νιτρώδη)	Παστά αλλαντικά, ζαμπόν, Kasseler, σαλάμι
16	με νιτρικά	Παστά αλλαντικά και ζαμπόν, ωμά αλλαντικά

Αυτό είναι πρακτική βοήθεια, όχι νομική συμβουλή. Δεσμευτικοί είναι ο κανονισμός και οι οδηγίες της υπηρεσίας ελέγχου τροφίμων (Lebensmittelüberwachung) που σε αφορά· σε περίπτωση αμφιβολίας αυτή αποφασίζει τι ισχύει για σένα.
Ενημερώθηκε στις 14 Οκτωβρίου 2026 · tischlein.pro/el/protypa/pinakas-allergiogonon

Δωρεάν πρότυπο από το tischlein.pro · Ιστοσελίδα, μενού, ομάδα και προμήθειες για εστιατόρια, μπαρ, μπουαρίες και καφέ. Διαχείριση από το [tischlein](https://tischlein.pro) Chat, με κείμενο ή φωνή. tischlein.pro/el/protypa/pinakas-allergiogonon