

I 14 allergeni principali

Sigla	Allergene	Comprende	Nascosto in
A	Cereali contenenti glutine	Frumento (anche farro, grano khorasan/kamut), segale, orzo, avena e prodotti derivati, per esempio farina, semolino, bulgur, couscous, malto.	Pangrattato e impanatura, salse di arrosto e roux, salsa di soia, birra, seitan, zuppe pronte, salumi, condimenti addensati.
B	Crostacei	Gamberi, granchi, astice, aragosta, gamberi di fiume, scampi e prodotti derivati.	Zuppa di pesce e bouillabaisse, paella, misto di frutti di mare, chips di gamberi, pasta di gamberi nelle salse asiatiche.
C	Uova	Uova di gallina e di altri uccelli e tutti i prodotti derivati (tuorlo, albume, uova in polvere).	Maionese, aioli, hollandaise, pasta e Spätzle, impanatura, prodotti da forno, pancake, gelato, condimenti, liquore all'uovo.
D	Pesce	Pesce di ogni tipo, filetti di pesce, fondo di pesce, olio di pesce e gelatina di pesce.	Salsa Worcester, condimento Caesar, pizza con acciughe, salsa di pesce, surimi, paella, gelatina di pesce nelle caramelle gommose, insaporitori umami.
E	Arachidi	Arachidi e prodotti derivati: olio di arachidi, burro di arachidi, snack di arachidi.	Salse satay e al curry, piatti asiatici, muesli e barrette, dolci da forno, gelato, cioccolato, creme di nocciole e cioccolato.
F	Soia	Semi di soia e prodotti derivati: tofu, tempeh, edamame, latte di soia, salsa di soia, miso, lecitina di soia.	Prodotti pronti e preparati per dolci, salumi, sostituti vegetariani della carne, cioccolato (lecitina), pane, condimenti, salse piccanti.
G	Latte (incl. lattosio)	Latte di origine animale (anche lattosio) e tutti i prodotti derivati: burro, panna, formaggio, yogurt, quark, siero di latte, latte in polvere.	Salse e purè, purè di patate, pane e panini, impanatura, salumi, pesto, cioccolato, dolci, grasso da cottura con burro.
H	Frutta a guscio	Mandorle, nocciole, noci, anacardi, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e del Queensland e prodotti derivati.	Pesto, marzapane, torrone, muesli, dolci da forno e torte, gelato, condimenti per insalata, salse (mandorle come addensante), liquori (amaretto).
I	Sedano	Sedano rapa, sedano da coste e prodotti derivati, anche semi e sale di sedano.	Brodo vegetale e dadi, verdure per il soffritto, miscele di spezie, succo di pomodoro, salse, insalate, piatti pronti, curry in polvere.
J	Senape	Senape, semi di senape, senape in polvere e prodotti derivati.	Maionese e remoulade, condimenti, marinate, ketchup, miscele di spezie, salumi, sottaceti (cetrioli).
K	Sesamo	Semi di sesamo, olio di sesamo, tahina e prodotti derivati.	Panini e bun per hamburger, hummus, falafel, pane arabo, miscele di spezie (za'atar, dukkah), salse asiatiche, barrette di muesli.
L	Anidride solforosa e solfiti	Anidride solforosa e solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg o 10 mg/l, espressi come SO2.	Vino, spumante e aceto, frutta secca, uvetta, prodotti a base di patate, senape, succhi di frutta, marmellata, rafano.
M	Lupini	Lupini (lupini dolci) e prodotti derivati, soprattutto farina di lupini.	Prodotti da forno e impasto per pizza, pasta, alternative al gelato, sostituti vegetariani della carne, miscele di farine senza glutine.
N	Molluschi	Cozze, ostriche, lumache, calamari e altri cefalopodi (seppia, polpo) e prodotti derivati.	Salsa di ostriche, zuppa di pesce, insalata di mare, paella, pasta ai frutti di mare, salse e paste asiatiche.

Additivi per il menù

Sigla	Additivo / indicazione	Tipico in
1	con colorante	Bibite gassate, dolciumi, salse, dessert, salmone affumicato, liquori
2	con conservante	Salumi e prosciutto, insalate e condimenti, marinate di pesce, succhi di frutta, conserve
3	con antiossidante	Grassi e oli, salse pronte, patatine fritte e prodotti a base di patate, gomma da masticare, frutta secca
4	con esaltatore di sapidità	Miscele di spezie e brodi, salse pronte, piatti asiatici, patatine, zuppe
5	solfonato	Frutta secca (albicocche, uvetta), prodotti a base di patate, rafano, vino e aceto

Sigla	Additivo / indicazione	Tipico in
6	annerito	Olive nere (annerite con gluconato ferroso)
7	cerato	Agrumi per guarnizioni e bevande, mele, meloni
8	con fosfato	Prosciutto cotto e salumi, formaggio fuso, cola, lievito in polvere, prodotti pronti
9	con edulcorante	Bevande light, bibite zero, dolcificanti da tavola, dessert «senza zucchero»
10	contiene una fonte di fenilalanina	Prodotti con aspartame (bevande light e zero, dolcificanti)
11	con zucchero ed edulcoranti	Bevande e confetture che contengono zucchero e dolcificante insieme
12	contiene caffeina	Cola e energy drink, tè freddo, bevande al mate (caffè e tè di norma esclusi)
13	contiene chinino	Acqua tonica, bitter lemon
14	contiene taurina	Energy drink e bevande miste che li contengono
15	con sale nitritato	Salumi stagionati con sale nitritato, prosciutto, Kasseler, salame
16	con nitrato	Salumi e prosciutto stagionati, salumi crudi

Questo è un aiuto pratico, non una consulenza legale. Fanno fede il regolamento e le indicazioni della tua autorità di controllo alimentare (Lebensmittelüberwachung): nel dubbio è lei a decidere cosa vale per te.
Aggiornato il 14 ottobre 2026 · tischlein.pro/it/modelli/tabella-allergeni