

14 głównych alergenów

Skrót	Alergen	Co należy	Ukryty w
A	Zboża zawierające gluten	Pszenica (także orkisz, pszenica khorasan/kamut), żyto, jęczmień, owies i wyroby z nich, na przykład mąka, kasza manna, bulgur, kuskus, słód.	Bułka tarta i panierka, sosy pieczeniowe i zasmażka, sos sojowy, piwo, seitan, zupy instant, kielbasa, gęste dressingi.
B	Skorupiaki	Krewetki, kraby, homary, langusty, raki, scampi i wyroby z nich.	Zupa rybna i bouillabaisse, paella, mieszanki owoców morza, chipsy krabowe, pasta krewetkowa w sosach azjatyckich.
C	Jaja	Jaja kurze i jaja innych ptaków oraz wszystkie wyroby z nich (żółtko, białko, jaja w proszku).	Majonez, aioli, sos holenderski, makaron i spätzle, panierka, wypieki, naleśniki, lody, dressingi, adwokat (likier jajeczny).
D	Ryby	Ryby wszelkiego rodzaju, filet rybny, wywar rybny, olej rybny i żelatyna rybna.	Sos Worcestershire, dressing Caesar, pizza z anchois, sos rybny, surimi, paella, żelatyna rybna w żelkach, przyprawy umami.
E	Orzeszki ziemne	Orzeszki ziemne i wyroby z nich: olej arachidowy, masło orzechowe, chrupki orzechowe.	Sosy satay i curry, dania azjatyckie, musli i batony, wypieki, lody, czekolada, kremy orzechowo-nugatowe.
F	Soja	Ziarna soi i wyroby z nich: tofu, tempeh, edamame, mleko sojowe, sos sojowy, miso, lecytyna sojowa.	Produkty gotowe i mieszanki do wypieków, kielbasa, wegetariańskie zamienniki mięsa, czekolada (lecytyna), chleb, dressingi, sosy przyprawowe.
G	Mleko (w tym laktoza)	Mleko zwierzęce (także laktoza) i wszystkie wyroby z niego: masło, śmietana, ser, jogurt, twaróg, serwatka, mleko w proszku.	Sosy i purée, puree ziemniaczane, chleb i bułki, panierka, kielbasa, pesto, czekolada, desery, tłuszcz do smażenia z masłem.
H	Orzechy	Migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i queensland oraz wyroby z nich.	Pesto, marcepan, nugat, musli, ciasta i wypieki, lody, dressingi do sałatek, sosy (migdały jako zagęstnik), likier (amaretto).
I	Seler	Seler korzeniowy, seler naciowy i wyroby z nich, także nasiona selera i sól selerowa.	Bulion warzywny i kostki rosółowe, włoszczyzna, mieszanki przypraw, sok pomidorowy, sosy, sałatki, dania gotowe, curry w proszku.
J	Gorczyca	Musztarda, nasiona gorczycy, gorczyca w proszku i wyroby z nich.	Majonez i remoulade, dressingi, marynaty, ketchup, mieszanki przypraw, kielbasa, kiszonki i marynaty (korniszony).
K	Sezam	Nasiona sezamu, olej sezamowy, tahini i wyroby z nich.	Bułki i buły do burgerów, hummus, falafel, chleb płaski, mieszanki przypraw (za'atar, dukkah), sosy azjatyckie, batony musli.
L	Dwutlenek siarki i siarczyny	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l, w przeliczeniu na SO2.	Wino, sekt i ocet, owoce suszone, rodzynki, produkty ziemniaczane, musztarda, soki owocowe, dżem, chrzan.
M	Łubin	Łubin (łubin słodki) i wyroby z niego, przede wszystkim mąka łubinowa.	Wypieki i ciasto na pizzę, makaron, zamienniki lodów, wegetariańskie zamienniki mięsa, bezglutenowe mieszanki mąk.
N	Mięczaki	Małże, ostrygi, ślimaki, kałamarnica (calamari, mątwą, ośmiornica) i wyroby z nich.	Sos ostrygowy, zupa rybna, sałatka z owocami morza, paella, makaron z owocami morza, sosy i pasty azjatyckie.

Dodatki do żywności w karcie dań

Skrót	Dodatek / wskazówka	Typowo w
1	z barwnikiem	Lemoniady, słodycze, sosy, desery, wędzony łosoś, likiery
2	z konserwantem	Kielbasa i szynka, sałatki i dressingi, marynaty rybne, soki owocowe, konserwy
3	z przeciwutleniaczem	Tłuszcze i oleje, sosy gotowe, frytki i produkty ziemniaczane, guma do żucia, owoce suszone

Skrót	Dodatek / wskazówka	Typowo w
4	ze wzmacniaczem smaku	Mieszanki przypraw i bulliony, sosy gotowe, dania azjatyckie, chipsy, zupy
5	siarkowane	Owoce suszone (morele, rodzynki), produkty ziemniaczane, chrzan, wino i ocet
6	czernione	Czarne oliwki (czernione glukonianem żelaza II)
7	woskowane	Cytrusy do dekoracji i napojów, jabłka, melony
8	z fosforanem	Szynka gotowana i kielbasa, ser topiony, cola, proszek do pieczenia, produkty gotowe
9	z substancją słodzącą	Napoje light, lemoniady zero, słodziki na stole, desery „bez cukru”
10	zawiera źródło fenyloalaniny	Produkty z aspartamem (napoje light i zero, słodziki)
11	z cukrem i substancjami słodzącymi	Napoje i konfitury zawierające mieszanekę cukru i słodzika
12	zawiera kofeinę	Cola i napoje energetyzujące, mrożona herbata, napoje z mate (kawa i herbata zwykle są wyłączone)
13	zawiera chininę	Tonik, bitter lemon
14	zawiera taurynę	Napoje energetyzujące i drinki z nimi
15	z solą peklową	Wędliny peklowane, szynka, schab peklowany (Kasseler), salami
16	z azotanem	Wędliny peklowane i szynka, kielbasa surowa

To praktyczna pomoc, nie porada prawna. Wiążące są rozporządzenie oraz wytyczne Twojego urzędu nadzoru żywności (Lebensmittelüberwachung); w razie wątpliwości to on rozstrzyga, co obowiązuje u Ciebie.
Zaktualizowano 14 października 2026 · tischlein.pro/pl/szablony/tabela-alergenow