

Таблица аллергенов для меню



Обозначения — предложения; задай свои и напечатай легенду в меню.

14 основных аллергенов

Обозначение	Аллерген	Что входит	Скрыто в
A	Злаки, содержащие глютен	Пшеница (в том числе спельта, хорасанская пшеница/камут), рожь, ячмень, овёс и продукты из них, например мука, манная крупа, булгур, кускус, солод.	Панировочные сухари и панировка, соусы к жаркому и мучная заправка, соевый соус, пиво, сейтан, готовые супы, колбаса, загущенные заправки.
B	Ракообразные	Креветки, крабы, омары, лангусты, раки, скампи и продукты из них.	Рыбный суп и буйабес, паэлья, смеси из морепродуктов, крабовые чипсы, креветочная паста в азиатских соусах.
C	Яйца	Куриные яйца и яйца других птиц, а также все продукты из них (желток, белок, яичный порошок).	Майонез, айоли, голландский соус, лапша и шпетцле, панировка, выпечка, блины, мороженое, заправки, яичный ликёр.
D	Рыба	Рыба любого вида, рыбное филе, рыбный бульон, рыбий жир и рыбный желатин.	Вустерский соус, заправка «Цезарь», пицца с анчоусами, рыбный соус, сурими, паэлья, рыбный желатин в мармеладе, приправы с умами.
E	Арахис	Арахис и продукты из него: арахисовое масло, арахисовая паста, арахисовые снеки.	Соусы сате и карри, азиатские блюда, мюсли и батончики, выпечка, мороженое, шоколад, ореховые шоколадные пасты.
F	Соя	Соевые бобы и продукты из них: тофу, темпе, эдамаме, соевое молоко, соевый соус, мисо, соевый лецитин.	Готовые продукты и смеси для выпечки, колбаса, вегетарианские заменители мяса, шоколад (лецитин), хлеб, заправки, приправные соусы.
G	Молоко (включая лактозу)	Молоко животных (в том числе лактоза) и все продукты из него: сливочное масло, сливки, сыр, йогурт, творог, сыворотка, сухое молоко.	Соусы и пюре, картофельное пюре, хлеб и булочки, панировка, колбаса, песто, шоколад, десерты, жарка на сливочном масле.
H	Орехи	Миндаль, фундук, грецкие орехи, кешью, пекан, бразильские орехи, фисташки, макадамия и продукты из них.	Песто, марципан, нуга, мюсли, выпечка и пироги, мороженое, салатные заправки, соусы (миндаль для загущения), ликёр (амаретто).
I	Сельдерей	Корневой и стеблевой сельдерей и продукты из них, также семена и соль сельдерея.	Овощной бульон и бульонные кубики, суповой набор, смеси специй, томатный сок, соусы, салаты, готовые блюда, порошок карри.
J	Горчица	Горчица, семена горчицы, горчичный порошок и продукты из них.	Майонез и ремулад, заправки, маринады, кетчуп, смеси специй, колбаса, маринады и соленья (корнишоны).
K	Кунжут	Семена кунжута, кунжутное масло, тахини и продукты из них.	Булочки и булочки для бургеров, хумус, фалафель, лепёшки, смеси специй (заатар, дукка), азиатские соусы, мюсли-батончики.
L	Диоксид серы и сульфиты	Диоксид серы и сульфиты при концентрации более 10 мг/кг или 10 мг/л в пересчёте на SO2.	Вино, игристое вино и уксус, сухофрукты, изюм, картофельные продукты, горчица, фруктовые соки, джем, хрен.
M	Люпин	Люпин (сладкий люпин) и продукты из него, прежде всего люпиновая мука.	Выпечка и тесто для пиццы, лапша, заменители мороженого, вегетарианские заменители мяса, безглютеновые мучные смеси.
N	Моллюски	Мидии, устрицы, улитки, кальмары (каракатица, осьминог) и продукты из них.	Устричный соус, рыбный суп, салат из морепродуктов, паэлья, паста с морепродуктами, азиатские соусы и пасты.

Пищевые добавки для меню

Обозначение	Добавка / пометка	Типично в
1	с красителем	Лимонады, сладости, соусы, десерты, копчёный лосось, ликёры
2	с консервантом	Колбаса и ветчина, салаты и заправки, рыбные маринады, фруктовые соки, консервы

Обозначение	Добавка / пометка	Типично в
3	с антиокислителем	Жиры и масла, готовые соусы, картофель фри и картофельные продукты, жевательная резинка, сухофрукты
4	с усилителем вкуса	Смеси специй и бульоны, готовые соусы, азиатские блюда, чипсы, супы
5	обработано серой	Сухофрукты (абрикосы, изюм), картофельные продукты, хрен, вино и уксус
6	зачернено	Чёрные оливки (зачернены глюконатом железа(II))
7	покрыто воском	Цитрусовые для украшения блюд и напитков, яблоки, дыни
8	с фосфатом	Варёная ветчина и колбаса, плавленый сыр, кола, разрыхлитель, готовые продукты
9	с подсластителем	Лёгкие напитки, лимонады «зеро», подсластители на столе, десерты «без сахара»
10	содержит источник фенилаланина	Продукты с аспартамом (лёгкие напитки и напитки «зеро», подсластители)
11	с сахаром и подсластителями	Напитки и конфитюры, содержащие и сахар, и подсластитель
12	содержит кофеин	Кола и энергетики, холодный чай, напитки из мате (кофе и чай обычно исключены)
13	содержит хинин	Тоник, биттер лимон
14	содержит таурин	Энергетики и коктейли с ними
15	с нитритной посолочной смесью	Копчёная колбаса, ветчина, касслер, салями
16	с нитратом	Колбаса и ветчина посолочного копчения, сыровяленая колбаса

Это практическая подсказка, а не юридическая консультация. Обязательны сам регламент и требования твоего надзорного органа по пищевым продуктам (Lebensmittelüberwachung); в спорных случаях решает он.
Обновлено 14 октября 2026 · tischlein.pro/ru/shablony/tablica-allergenov