

14 основних алергенів

Скорочення	Алерген	Що входить	Приховано в
A	Злаки, що містять глютен	Пшениця (також спельта, пшениця хорасан/камут), жито, ячмінь, овес і продукти з них, наприклад борошно, манна крупа, булгур, кускус, солод.	Панірувальні сухарі та паніровка, соуси до печені та борошняна заправка, соєвий соус, пиво, сейтан, готові супи, ковбаса, густі заправки.
B	Ракоподібні	Креветки, краби, омари, лангусти, річкові раки, скампи та продукти з них.	Рибний суп і буйабес, паелья, суміші з морепродуктів, чипси з крабом, паста з креветок в азійських соусах.
C	Яйця	Курячі яйця та яйця інших птахів, а також усі продукти з них (жовток, білок, яєчний порошок).	Майонез, айолі, голландський соус, локшина та шпечле, паніровка, випічка, млинці, морозиво, заправки, яєчний лікер.
D	Риба	Риба будь-якого виду, рибне філе, рибний бульйон, риб'ячий жир і риб'ячий желатин.	Вустерський соус, заправка «Цезар», піца з анчоусами, рибний соус, сурімі, паелья, риб'ячий желатин у жувальних цукерках, приправи з умами.
E	Арахіс	Арахіс і продукти з нього: арахісова олія, арахісове масло, арахісові снеки.	Соуси сатай і каррі, азійські страви, мюслі та батончики, випічка, морозиво, шоколад, горіхово-нугові креми.
F	Соя	Соеві боби та продукти з них: тофу, темпе, едамаме, соєве молоко, соєвий соус, місо, соєвий лецитин.	Готові продукти та суміші для випічки, ковбаса, вегетаріанські замітники м'яса, шоколад (лецитин), хліб, заправки, пікантні соуси.
G	Молоко (з лактозою)	Молоко тварин (також лактоза) і всі продукти з нього: масло, вершки, сир, йогурт, кисломолочний сир, сироватка, сухе молоко.	Соуси та пюре, картопляне пюре, хліб і булочки, паніровка, ковбаса, песто, шоколад, десерти, смажування на вершковому маслі.
H	Горіхи	Мигдаль, фундук, волоські горіхи, кеш'ю, пекан, бразильські горіхи, фісташки, макадамія й горіхи квінсленд та продукти з них.	Песто, марципан, нуга, мюслі, випічка й торти, морозиво, салатні заправки, соуси (мигдаль як загусник), лікер (амаретто).
I	Селера	Корене- і стеблова селера та продукти з неї, також насіння селери й селерова сіль.	Овочевий бульйон і бульйонні кубики, суповий набір, суміші приправ, томатний сік, соуси, салати, готові страви, порошок каррі.
J	Гірчиця	Гірчиця, гірчичне насіння, гірчичний порошок і продукти з них.	Майонез і ремулад, заправки, маринади, кетчуп, суміші спецій, ковбаса, мариновані продукти (корнішони).
K	Кунжут	Насіння кунжуту, кунжутна олія, тахіні та продукти з них.	Булочки й булочки для бургерів, хумус, фалафель, плоский хліб, суміші спецій (заатар, дукка), азійські соуси, мюслі-батончики.
L	Діоксид сірки та сульфіти	Діоксид сірки та сульфіти за концентрації понад 10 мг/кг або 10 мг/л у перерахунку на SO2.	Вино, ігристе та оцет, сухофрукти, родзинки, картопляні продукти, гірчиця, фруктові соки, джем, хрін.
M	Люпин	Люпин (солодкий люпин) і продукти з нього, насамперед люпинове борошно.	Випічка й тісто для піци, макарони, альтернативи морозиву, вегетаріанські замітники м'яса, безглютенові борошняні суміші.
N	Молюски	Мідії, устриці, равлики, кальмари (каракатиці, восьминоги) та продукти з них.	Устричний соус, рибний суп, салат із морепродуктів, паелья, паста з морепродуктами, азійські соуси та пасти.

Харчові добавки для меню

Скорочення	Добавка / примітка	Типово в
1	з барвником	Лимонади, солодоці, соуси, десерти, копчений лосось, лікери
2	з консервантом	Ковбаса та шинка, салати й заправки, рибні маринади, фруктові соки, консерви
3	з антиоксидантом	Жири та олії, готові соуси, картопля фрі й картопляні продукти, жувальна гумка, сухофрукти

Скорочення	Добавка / примітка	Типово в
4	з підсилювачем смаку	Суміші приправ і бульйони, готові соуси, азійські страви, чипси, супи
5	сульфітований	Сухофрукти (курага, родзинки), картопляні продукти, хрін, вино та оцет
6	почорнений	Чорні оливки (почорнені глюконатом заліза II)
7	вощений	Цитрусові для гарнірів і напоїв, яблука, дині
8	з фосфатом	Варена шинка та ковбаса, плавлений сир, кола, розпушувач, готові продукти
9	з підсолоджувачем	Напої «лайт», лимонади «зеро», підсолоджувачі на столі, десерти «без цукру»
10	містить джерело фенілаланіну	Продукти з аспартамом (напої «лайт» і «зеро», підсолоджувачі)
11	з цукром і підсолоджувачами	Напої та конфітури зі сумішшю цукру й підсолоджувача
12	містить кофеїн	Кола й енергетики, холодний чай, напої з мате (кава й чай зазвичай виняток)
13	містить хінін	Тонік, біттер лемон
14	містить таурин	Енергетики та змішані напої з ними
15	з нітритною посольною сумішшю	Ковбаса, шинка, касельська грудинка, салями з нітритною посолкою
16	з нітратом	Ковбаса та шинка з посолкою, сирокочена ковбаса

Це практична допомога, а не юридична консультація. Обов'язкові регламент і вимоги твого органу харчового нагляду (Lebensmittelüberwachung); у сумнівних випадках саме він вирішує, що діє для тебе.
Оновлено 14 жовтня 2026 · tischlein.pro/uk/shablony/tablytsia-alerheniv