Bảng chất gây dị ứng cho thực đơn

tischlein

Ký hiệu chỉ là gợi ý; hãy tự đặt ký hiệu của bạn và in chú giải lên thực đơn.

14 chất gây dị ứng chính

Ký hiệu	Chất gây dị ứng	Bao gồm	Ẩn trong
A	**Ngũ cốc chứa gluten**	Lúa mì (cả lúa mì spelt, lúa mì khorasan/kamut), lúa mạch đen, lúa mạch, yến mạch và các sản phẩm làm từ chúng, ví dụ bột mì, semolina, bulgur, couscous, mạch nha.	Vụn bánh mì và lớp bột chiên xù, nước sốt thịt nướng và roux, nước tương, bia, seitan, súp ăn liền, xúc xích, nước sốt trộn có độ sệt.
B	**Động vật giáp xác**	Tôm, cua, tôm hùm, tôm hùm đất, tôm càng, tôm scampi và các sản phẩm làm từ chúng.	Súp cá và bouillabaisse, paella, hỗn hợp hải sản, bánh phồng tôm, mắm tôm trong các loại nước sốt châu Á.
C	**Trứng**	Trứng gà và trứng của các loài chim khác cùng mọi sản phẩm làm từ chúng (lòng đỏ, lòng trắng, bột trứng).	Mayonnaise, aioli, hollandaise, mì và Spätzle, lớp bột chiên xù, bánh nướng, bánh kếp, kem, nước sốt trộn, rượu trứng.
D	**Cá**	Cá các loại, phi lê cá, nước dùng cá, dầu cá và gelatin cá.	Nước sốt Worcester, nước sốt Caesar, pizza cá cơm, nước mắm, surimi, paella, gelatin cá trong kẹo dẻo, gia vị umami.
E	**Đậu phộng (lạc)**	Đậu phộng (lạc) và các sản phẩm làm từ nó: dầu đậu phộng, bơ đậu phộng, snack đậu phộng.	Nước sốt satay và cà ri, các món châu Á, muesli và thanh ngũ cốc, bánh ngọt, kem, sô cô la, kem hạt phỉ nougat.
F	**Đậu nành**	Đậu nành và các sản phẩm làm từ nó: đậu hũ, tempeh, edamame, sữa đậu nành, nước tương, miso, lecithin đậu nành.	Thực phẩm chế biến sẵn và bột làm bánh trộn sẵn, xúc xích, thịt chay thay thế, sô cô la (lecithin), bánh mì, nước sốt trộn, nước sốt gia vị.
G	**Sữa (kể cả lactose)**	Sữa của động vật (cả lactose) và mọi sản phẩm làm từ nó: bơ, kem tươi, phô mai, sữa chua, quark, váng sữa, sữa bột.	Nước sốt và các món nghiền, khoai tây nghiền, bánh mì và bánh mì nhỏ, lớp bột chiên xù, xúc xích, pesto, sô cô la, món tráng miệng, mỡ chiên có bơ.
H	**Các loại hạt có vỏ cứng**	Hạnh nhân, hạt phỉ, óc chó, hạt điều, hạt pecan, hạt Brazil, hạt dẻ cười, hạt macadamia và hạt Queensland cùng các sản phẩm làm từ chúng.	Pesto, marzipan, nougat, muesli, bánh ngọt và bánh nướng, kem, nước sốt trộn salad, nước sốt (hạnh nhân làm chất kết dính), rượu mùi (amaretto).
I	**Cần tây**	Cần tây củ, cần tây thân và các sản phẩm làm từ chúng, cả hạt cần tây và muối cần tây.	Nước dùng rau củ và viên gia vị nấu nước dùng, rau nấu súp, hỗn hợp gia vị, nước ép cà chua, nước sốt, salad, món ăn chế biến sẵn, bột cà ri.
J	**Mù tạt**	Mù tạt, hạt mù tạt, bột mù tạt và các sản phẩm làm từ chúng.	Mayonnaise và remoulade, nước sốt trộn, nước ướp, tương cà, hỗn hợp gia vị, xúc xích, đồ muối chua (dưa chuột muối).
K	**Mè (vừng)**	Hạt mè, dầu mè, tahini và các sản phẩm làm từ chúng.	Bánh mì nhỏ và bánh burger, hummus, falafel, bánh mì dẹt, hỗn hợp gia vị (za'atar, dukkah), nước sốt châu Á, thanh ngũ cốc.
L	**Lưu huỳnh đioxit và sulfit**	Lưu huỳnh đioxit và sulfit ở nồng độ trên 10 mg/kg hoặc 10 mg/l, tính theo SO2.	Rượu vang, rượu sủi và giấm, trái cây sấy khô, nho khô, sản phẩm khoai tây, mù tạt, nước ép trái cây, mứt, cải ngựa.
M	**Đậu lupin**	Đậu lupin (lupin ngọt) và các sản phẩm làm từ nó, nhất là bột lupin.	Bánh nướng và bột pizza, mì, sản phẩm thay thế kem, thịt chay thay thế, hỗn hợp bột không gluten.
N	**Động vật thân mềm**	Nghêu sò, hàu, ốc, mực (calamari, mực nang, bạch tuộc) và các sản phẩm làm từ chúng.	Dầu hào, súp cá, salad hải sản, paella, mì hải sản, nước sốt và nước chấm châu Á.

Phụ gia cho thực đơn

Ký hiệu	Phụ gia / ghi chú	Thường có trong
1	**có phẩm màu**	Nước ngọt, kẹo, nước sốt, món tráng miệng, cá hồi hun khói, rượu mùi
2	**có chất bảo quản**	Xúc xích và giăm bông, salad và nước sốt trộn, cá ướp, nước ép trái cây, đồ hộp
3	**có chất chống oxy hóa**	Mỡ và dầu, nước sốt chế biến sẵn, khoai tây chiên và sản phẩm khoai tây, kẹo cao su, trái cây sấy khô

Ký hiệu	Phụ gia / ghi chú	Thường có trong
4	**có chất tăng vị**	Hỗn hợp gia vị và nước dùng, nước sốt chế biến sẵn, các món châu Á, khoai tây chiên giòn, súp
5	**được xông lưu huỳnh**	Trái cây sấy khô (mơ, nho khô), sản phẩm khoai tây, cải ngựa, rượu vang và giấm
6	**được làm đen**	Ô liu đen (được làm đen bằng sắt(II) gluconat)
7	**được phủ sáp**	Cam quýt dùng để trang trí và pha đồ uống, táo, dưa
8	**có phosphate**	Giăm bông nấu chín và xúc xích, phô mai chế biến, cola, bột nở, thực phẩm chế biến sẵn
9	**có chất tạo ngọt**	Đồ uống light, nước ngọt zero, chất tạo ngọt để bàn, món tráng miệng “không đường”
10	**chứa nguồn phenylalanin**	Sản phẩm có aspartame (đồ uống light và zero, chất tạo ngọt)
11	**có đường và chất tạo ngọt**	Đồ uống và mứt chứa cả đường lẫn chất tạo ngọt
12	**chứa caffeine**	Cola và nước tăng lực, trà đá, đồ uống mate (cà phê và trà thường được miễn)
13	**chứa quinine**	Tonic water, bitter lemon
14	**chứa taurine**	Nước tăng lực và đồ uống pha trộn có nó
15	**có muối nitrit để ướp**	Xúc xích ướp muối, giăm bông, Kasseler, salami
16	**có nitrat**	Xúc xích và giăm bông ướp muối, xúc xích sống

Đây là sự trợ giúp thực tế, không phải tư vấn pháp lý. Quy định và yêu cầu của cơ quan giám sát thực phẩm (Lebensmittelüberwachung) của bạn mới có giá trị ràng buộc; khi có nghi ngờ, cơ quan đó quyết định điều gì áp dụng cho bạn.
Cập nhật ngày 14 tháng 10 2026 · tischlein.pro/vi/mau/bang-chat-gay-di-ung