Allergene Tabelle für die Speisekarte

tischlein

Kürzel sind Vorschläge; lege deine eigenen fest und druck die Legende auf die Karte.

Die 14 Hauptallergene

Kürzel	Allergen	Dazu gehören	Versteckt in
A	**Glutenhaltiges Getreide**	Weizen (auch Dinkel, Khorasan-Weizen/Kamut), Roggen, Gerste, Hafer und daraus hergestellte Erzeugnisse, zum Beispiel Mehl, Grieß, Bulgur, Couscous, Malz.	Paniermehl und Panade, Bratensoßen und Mehlschwitze, Sojasoße, Bier, Seitan, Fertigsuppen, Wurst, gebundene Dressings.
B	**Krebstiere**	Garnelen, Krabben, Hummer, Langusten, Flusskrebse, Scampi und Erzeugnisse daraus.	Fischsuppe und Bouillabaisse, Paella, Meeresfrüchte-Mischungen, Krabbenchips, Garnelenpaste in asiatischen Soßen.
C	**Eier**	Hühnereier und Eier anderer Vögel sowie alle Erzeugnisse daraus (Eigelb, Eiweiß, Eipulver).	Mayonnaise, Aioli, Hollandaise, Nudeln und Spätzle, Panade, Backwaren, Pfannkuchen, Eis, Dressings, Eierlikör.
D	**Fisch**	Fische aller Art, Fischfilet, Fischfond, Fischöl und Fischgelatine.	Worcestersauce, Caesar-Dressing, Pizza mit Sardellen, Fischsoße, Surimi, Paella, Fischgelatine in Gummibonbons, Umami-Würzmittel.
E	**Erdnüsse**	Erdnüsse und Erzeugnisse daraus: Erdnussöl, Erdnussbutter, Erdnussflips.	Saté- und Currysoßen, asiatische Gerichte, Müsli und Riegel, Gebäck, Eis, Schokolade, Nuss-Nougat-Cremes.
F	**Soja**	Sojabohnen und Erzeugnisse daraus: Tofu, Tempeh, Edamame, Sojamilch, Sojasoße, Miso, Sojalecithin.	Fertigprodukte und Backmischungen, Wurst, vegetarischer Fleischersatz, Schokolade (Lecithin), Brot, Dressings, Würzsoßen.
G	**Milch (inkl. Laktose)**	Milch von Tieren (auch Laktose) und alle Erzeugnisse daraus: Butter, Sahne, Käse, Joghurt, Quark, Molke, Milchpulver.	Soßen und Pürees, Kartoffelstampf, Brot und Brötchen, Panade, Wurst, Pesto, Schokolade, Süßspeisen, Bratfett mit Butter.
H	**Schalenfrüchte**	Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- und Queenslandnüsse und Erzeugnisse daraus.	Pesto, Marzipan, Nougat, Müsli, Gebäck und Kuchen, Eis, Salatdressings, Soßen (Mandeln als Bindung), Likör (Amaretto).
I	**Sellerie**	Knollensellerie, Staudensellerie und Erzeugnisse daraus, auch Selleriesamen und Selleriesalz.	Gemüsebrühe und Brühwürfel, Suppengrün, Würzmischungen, Tomatensaft, Soßen, Salate, Fertiggerichte, Currypulver.
J	**Senf**	Senf, Senfsaat, Senfpulver und Erzeugnisse daraus.	Mayonnaise und Remoulade, Dressings, Marinaden, Ketchup, Gewürzmischungen, Wurst, Eingelegtes (Gewürzgurken).
K	**Sesam**	Sesamsamen, Sesamöl, Tahin und Erzeugnisse daraus.	Brötchen und Burger-Buns, Hummus, Falafel, Fladenbrot, Gewürzmischungen (Za'atar, Dukkah), asiatische Soßen, Müsliriegel.
L	**Schwefeldioxid und Sulfite**	Schwefeldioxid und Sulfite ab einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, berechnet als SO2.	Wein, Sekt und Essig, Trockenfrüchte, Rosinen, Kartoffelprodukte, Senf, Fruchtsäfte, Marmelade, Meerrettich.
M	**Lupinen**	Lupinen (Süßlupinen) und Erzeugnisse daraus, vor allem Lupinenmehl.	Backwaren und Pizzateig, Nudeln, Eis-Alternativen, vegetarischer Fleischersatz, glutenfreie Mehlmischungen.
N	**Weichtiere**	Muscheln, Austern, Schnecken, Tintenfisch (Calamari, Sepia, Oktopus) und Erzeugnisse daraus.	Austernsoße, Fischsuppe, Meeresfrüchte-Salat, Paella, Pasta mit Meeresfrüchten, asiatische Soßen und Pasten.

Zusatzstoffe für die Speisekarte

Kürzel	Zusatzstoff / Hinweis	Typisch in
1	**mit Farbstoff**	Limonaden, Süßwaren, Soßen, Desserts, Räucherlachs, Liköre
2	**mit Konservierungsstoff**	Wurst und Schinken, Salate und Dressings, Fischmarinaden, Fruchtsäfte, Konserven
3	**mit Antioxidationsmittel**	Fette und Öle, Fertigsoßen, Pommes und Kartoffelprodukte, Kaugummi, Trockenfrüchte

Kürzel	Zusatzstoff / Hinweis	Typisch in
4	**mit Geschmacksverstärker**	Würzmischungen und Brühen, Fertigsoßen, asiatische Gerichte, Chips, Suppen
5	**geschwefelt**	Trockenfrüchte (Aprikosen, Rosinen), Kartoffelprodukte, Meerrettich, Wein und Essig
6	**geschwärzt**	Schwarze Oliven (mit Eisen-II-Gluconat geschwärzt)
7	**gewachst**	Zitrusfrüchte für Garnituren und Getränke, Äpfel, Melonen
8	**mit Phosphat**	Kochschinken und Wurst, Schmelzkäse, Cola, Backpulver, Fertigprodukte
9	**mit Süßungsmittel**	Light-Getränke, Zero-Limonaden, Süßstoffe am Tisch, Desserts "ohne Zucker"
10	**enthält eine Phenylalaninquelle**	Produkte mit Aspartam (Light- und Zero-Getränke, Süßstoffe)
11	**mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln**	Getränke und Konfitüren, die Zucker und Süßstoff gemischt enthalten
12	**koffeinhaltig**	Cola und Energydrinks, Eistee, Mate-Getränke (Kaffee und Tee sind meist ausgenommen)
13	**chininhaltig**	Tonic Water, Bitter Lemon
14	**taurinhaltig**	Energydrinks und Mischgetränke damit
15	**mit Nitritpökelsalz**	Gepökelte Wurst, Schinken, Kasseler, Salami
16	**mit Nitrat**	Gepökelte Wurst und Schinken, Rohwurst

Das ist eine praktische Hilfe, keine Rechtsberatung. Verbindlich sind die Verordnung und die Vorgaben deiner Lebensmittelüberwachung; die entscheidet im Zweifel, was bei dir gilt.
Aktualisiert am 14. Oktober 2026 · tischlein.pro/vorlagen/allergene-tabelle

Kostenlose Vorlage von tischlein.pro · Website, Speisekarte, Team und Einkauf für Restaurants, Bars, Kneipen und Cafés. Gesteuert im tischlein-Chat, mit Text oder Sprache.