

# Übersicht Allergene

Nachfolgend findest du eine Auflistung der 14 kennzeichnungspflichtigen Zutaten und Stoffe, die bei dir Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können. Neunzig Prozent aller Lebensmittel-Allergien werden durch diese Stoffe ausgelöst. Die meisten Allergene sind Eiweiße oder Eiweißverbindungen.

Wenn du Allergiker bist, achte auf die entsprechende Kennzeichnung auf den Artikelauszeichnungen.



## Glutenhaltiges Getreide

z.B. in Kuchen, Brot, Backwaren, Margarine, Kaffee-Aroma, Pommes, Feinkostsalate, Schokolade, Müsli, Haferflocken, div. Brotaufstriche, Schokocreme.

GL



## Weichtiere

z.B. in Schnecken, Tintenfisch, Oktopus, Calamares, Muscheln, Austern. Kann auch enthalten sein in Suppen, Sossen, Feinkostsalaten, Würzpasten.

WT



## Sellerie

z.B. in Salzchips, Suppengewürz, Brühe, Suppen, Eintopf, Sossen, Dressings, Essig, Gewürzmischungen, Wurst, Fleisch, Kräuterkäse, Feinkostsalate, eingelegte Gemüse.

SE



## Eier

z.B. in Brot, Gebäck, Kuchen, Nudeln, Fleischpflanzt, Burger, Panade, Pfannkuchen, Fertigprodukte, Sossen, Dressings, Desserts.

EI



## Erdnüsse

z.B. in Brot, Brötchen, Kuchen, Brotaufstriche, Müsli, Haferflocken, Feinkostsalate, Schokolade, Pommes, Eis, Kaffee-Aroma.

EN



## Fisch

z.B. in Fonds, Suppen, Brotaufstriche, Pasteten, Feinkostsalate, Würzpaste.

FI



## Schalenfrüchte

z.B. in Brot, Gebäck, Kuchen, Pateten, Feinkostsalate, Joghurt, Käse, Nougatcreme, Müsli, Schokolade, Marzipan, Kekse, Pesto, Desserts, Kaffee-Aroma.

SF



## Milch, Laktose

z.B. in Brot, Gebäck, Kuchen, Aufläufe, Kartoffelbrei, Pommes, Kroketten, Suppen, Sossen, Dressing, Desserts, Kakao, Bratwurst, Feinkostsalate, Müsli, Pudding.

LK



## Senf

z.B. in Suppen, Sossen, Dressing, Mayonnaise, Ketchup, Gewürzmischungen, Käse, Fertiggerichte, Feinkostsalate.

SN



## Sesamsamen

z.B. in Brot, Gebäck, Knäckebrot, Salate, Feinkostsalate, Desserts.

SS



## Sojabohnen

z.B. in Brotaufstriche, Brot, Kuchen, Gebäck, Feinkostsalate, Müsli, Schokolade, Sossen, Dressings, Kaugummi, Mayonnaise, Sporternährungszusätze, Kaffeeweiser.

SJ



## Krebstiere

z.B. in Suppen, Sossen, Feinkostsalaten.

KR



## Lupine

z.B. in Pizza, Snacks, Nudeln, Brot, Gebäck, Desserts.

LU



## Schwefeldioxid & Sulphite

in Konzentrationen von mehr als 10mg/kg / 10mg/L

z.B. Trockenobst, getrocknete Gemüse, Fruchtzubereitungen, Brot, Suppen, Sossen, Sauerkraut, Chips.

SO