

A **Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Gerste, Roggen, Hafer):**



- Beispiel: Brot, Pasta, Müsli, Bier

B **Krebstiere:**



- Beispiel: Garnelen, Hummer, Krabben

C **Eier:**



- Beispiel: Omelette, Pfannkuchen, Mayonnaise

D **Fisch:**



- Beispiel: Lachs, Thunfisch, Forelle

E **Erdnüsse:**



- Beispiel: Erdnussbutter, Erdnussöl, Snackriegel mit Erdnüssen

F **Soja:**



- Beispiel: Sojasauce, Tofu, Sojamilch

G **Milch (einschließlich Laktose):**



- Beispiel: Milch, Käse, Joghurt

H **Schalenfrüchte** (wie Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse):



- Beispiel: Mandeln, Haselnusscreme, Nussmischungen

L **Sellerie:**



- Beispiel: Sellerie als Gewürz in Suppen oder Salaten, Sellerie als Gemüsebeilage

M **Senf:**



- Beispiel: Senfsamen, Senfsoße, Senfgurken

N **Sesamsamen:**



- Beispiel: Sesamöl, Sesamriegel, Sesambrötchen

O **Schwefeldioxid und Sulphite** (bei einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l):



- Beispiel: Getrocknete Früchte, Wein, Essig

P **Lupinen:**



- Beispiel: Lupinenmehl, Lupinenkaffee, Lupinensnacks

R **Weichtiere** (Muscheln, Schnecken, Tintenfische):



- Beispiel: Muscheln in Meeresfrüchtegerichten, Tintenfischringe, Schneckensuppe