**SCHALENFRÜCHTE (A)**

Alle Arten von Schalenfrüchten wie Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Paranüsse, Pecannüsse, Pistazien, Macadamianüsse und Queenslandnüsse. Nüsse / Schalenfrüchte sind in Öl, Nougat, Schokolade, Pesto, Keksen, Kuchen, Broten, etc. enthalten.

**GLUTEN (B)**

Das sind Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Emmer, Einkorn, Grünkern, Triticale und Kamut sowie daraus hergestellte Erzeugnisse. Alle Lebensmittel und Getreide-Erzeugnisse, die glutenhaltige Getreide enthalten können. Zum Beispiel: Gewürzmischungen, Müsli, Convenience Produkte, Eis, Saucen, Sojasauce, Wurst, Schokoalde, uvm.

**MILCH (C)**

Betrifft alle tierischen Milchprodukte und Milch-Erzeugnisse von Kuh, Ziege, Schaf, Büffel, Pferd, Kamel, etc. Bspw.: Milch, Sahne, Quark, Käse, Sauerrahm, Buttermilch, Dickmilch, Kondensmilch, Joghurt, Kefir, Milchpulver, Molke, Butterschmalz, Ghee, Milcheiweiß > Casein, Milchzucker > Laktose, Butter, etc.

**ERDNÜSSE (D)**

Alle Erdnussarten und deren Erzeugnisse.

**KREBSTIERE (E)**

Krabben, Garnelen, Taschen- und Flußkrebse, Krebse, Langusten, Shrimps, Scampi, Hummer und alle Krebstier-Erzeugnisse.

**WEICHTIERE (F)**

Alle Arten von Weichtieren und deren Erzeugnisse wie Schnecken – auch Meeresschnecken, Muscheln (Venus-, Kamm-, Mies- und Jakobsmuscheln, Austern), Tintenfisch, Kalamare und Kraken. Lebensmittel, in denen Weichtiere enthalten sein können: Fischfond, Sashimi, Nudeln, etc.

**SELLERIE (G)**

Gefasst sind hier alle Sellerie-Sorten und Sellerie-Erzeugnisse. Sellerie ist unter anderem oft in Gewürzmischungen, Gemüsebrühe und Säften enthalten.

**EIER (I)**

Eier und Ei-Erzeugnisse, die zum Verzehr geeignet sind. Huhn, aber auch Eier von Pute, Wachtel, Strauß, Taube, Ente, Gans und deren Ei-Erzeugnisse.

**SESAM (H)**

Alle Sesamsorten und deren Erzeugnisse wie bspw. Öl oder Pasten (Tahin).

**FISCH (K)**

Alle, wirklich alle Fischsorten und deren Erzeugnisse. Auch Kaviar, Rogen, Fischsauce und Fischgelatine.

**LUPINEN (L)**

Alle Lupinen und Lupinen-Erzeugnisse. Lupine sind oft in Backwaren, Fertiggerichten und auch in veganen / vegetarischen Produkten enthalten.

**SENF (M)**

Senf und alle Senferzeugnisse, bspw. Senfkörner, Senfpulver, Senföl, Senfsprossen.

**SOJA (N)**

Alle Sojabohnen und Soja-Erzeugnisse, wie bspw. Sojamehl, Sojamilch, Sojadesserts, nicht raffiniertes Sojaöl, Sojalecithin, Sojaeiweiß, Tofu, Miso, Tempeh, Sojasprossen.

**SCHWEFELDIOXID UND SULFIT (O)**

Zusatzstoffe E220 – E228, in der Konzentration von mehr als 10 mg/kg. Beispiele von Lebensmitteln, die geschwefelt sein können: Pilze, Trockenobst, Wein, Essig, Kartoffelteige, Meerrettichzubereitungen, Tomatenpüree etc.

Bei **Laktoseintoleranz** oder **Glutenunverträglichkeiten** bitte mitangeben!