



Tarjeta de alergias para enseñar en Albania

En albanés. Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

Kam alergji të rëndë ushqimore ndaj ushqimeve të shënuara. Ju lutem, pjata ime nuk duhet t'i përmbajë ato dhe as të gatuhet me vegla kuzhine apo vaj që kanë prekur këto ushqime.

Tengo alergia alimentaria grave a lo que está marcado. Por favor, mi plato no puede contenerlo ni tocar utensilios o aceite que lo hayan tocado.

A mund të kontrolloni në kuzhinë nëse pjata ime i përmban?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

- ☐ **Peshk (çdo lloj)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Açuge dhe sardele**
Anchoas y sardinas
- ☐ **Ton dhe skumbri**
Atún y caballa
- ☐ **Troftë dhe koran**
Trucha y koran (trucha del lago Ohrid)

Marisco

- ☐ **Krustace (çdo lloj)**
Crustáceos (todo tipo)
- ☐ **Karkaleca deti**
Gambas y langostinos
- ☐ **Gaforre**
Cangrejo
- ☐ **Karavidhe**
Bogavante y langosta
- ☐ **Midhje**
Mejillones
- ☐ **Molusqe**
Almejas, ostras, vieiras y otros moluscos
- ☐ **Kallamar, sepje dhe oktapod**
Calamar, sepia y pulpo

Frutos secos y semillas

- ☐ **Kikirikë**
Cacahuete
- ☐ **Bajame**
Almendras
- ☐ **Lajthi**
Avellanas
- ☐ **Arra**
Nueces
- ☐ **Shqeme**
Anacardos
- ☐ **Fistikë**
Pistachos
- ☐ **Arra pekan, braziliane dhe makadamia**
Pacanas, nueces de Brasil y de macadamia
- ☐ **Fara susami**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Grurë, thekër, elb dhe tërshërë**
Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)
- ☐ **Vezë**
Huevo
- ☐ **Qumësht dhe bulmet**
Leche y lácteos
- ☐ **Djathë, kos dhe gjalpë**
Queso, yogur y mantequilla
- ☐ **Sojë**
Soja

Otros

- ☐ **Selino**
Apio
- ☐ **Sinap (mustardë)**
Mostaza
- ☐ **Sulfite**
Sulfitos
- ☐ **Lupinë**
Altramuces
- ☐ **Xhelatinë**
Gelatina

127

Nëse më shfaqet një reaksion alergjik, ju lutem thërrisni ambulancën.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 127

Ju faleminderit për ndihmën!

Gracias por su ayuda

1. Marca con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. Enséñala al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. Lleva tu medicación de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

En Albania, la VKM 434/2018 obliga a informar de los 14 alérgenos de la UE también en lo que se sirve sin envasar; pregunta siempre; ojo: el byrek es de masa de trigo y suele llevar queso, y la baklava, nueces. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: VKM 434/2018 de Albania (etiquetado e información alimentaria), Embajada de España en Tirana (ambulancias, 127) y Reglamento (UE) 1169/2011