

Tarjeta de alergias para enseñar en Bosnia y Herzegovina

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

Imam tešku alergiju na hranu koja je označena. Molim vas, moje jelo ne smije sadržavati te namirnice niti doći u dodir s priborom ili uljem koji su ih dotakli.

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.

Možete li u kuhinji provjeriti da li moje jelo to sadrži?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ Riba (sve vrste)

Pescado (todo tipo)

☐ Pastrmka

Trucha

☐ Inćuni i sardine

Anchoas y sardinas

☐ Tuna i skuša

Atún y caballa

Marisco

☐ Rakovi (sve vrste)

Crustáceos (todo tipo)

☐ Kozice i škampi

Gambas y langostinos

☐ Jastog

Bogavante y langosta

☐ Dagnje

Mejillones

☐ Školjke (sve vrste)

Almejas, ostras, vieiras y otros moluscos

☐ Lignje, sipa i hobotnica

Calamar, sepia y pulpo

Frutos secos y semillas

☐ Kikiriki

Cacahuete

☐ Bademi

Almendras

☐ Lješnjaci

Avellanas

☐ Orasi

Nueces

☐ Indijski orah

Anacardos

☐ Pistaci

Pistachos

☐ Pekan, brazilski orah i makadamija

Pacanas, nueces de Brasil y de macadamia

☐ Susam

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ Pšenica, raž, ječam, ovas i pir

Trigo, centeno, cebada, avena y espelta (gluten)

☐ Jaja

Huevo

☐ Mlijeko i mliječni proizvodi

Leche y lácteos

☐ Sir, kajmak, jogurt i maslac

Queso, kajmak (crema láctea), yogur y mantequilla

☐ Soja

Soja

Otros

☐ Celer

Apio

☐ Senf (gorušica)

Mostaza

☐ Sulfiti

Sulfitos

☐ Lupina

Altramuces

☐ Želatina

Gelatina

124

Ako dobijem alergijsku reakciju, molim vas, pozovite hitnu pomoć.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 124

Hvala vam na pomoći!

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.

El Pravilnik de 2013 de Bosnia y Herzegovina recoge los mismos 14 alérgenos que la UE, pero en restaurantes no siempre se informa de ellos: pregunta siempre; ojo: burek y pita son de masa de trigo, los čevapi van en somun (pan) con kajmak (lácteo) y la baklava suele llevar nueces. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Pravilnik o pružanju informacija potrošačima o hrani (Službeni glasnik BiH 68/13), Embajada de España en Sarajevo (ambulancia, 124) y Reglamento (UE) 1169/2011