



Tarjeta de alergias para enseñar en Bulgaria

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

Имам тежка хранителна алергия към отбелязаните продукти. Моля, ястието ми не трябва да ги съдържа, нито да се докосва до съдове, прибори или олио, които са били в контакт с тях.

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.

Можете ли да проверите в кухнята дали ястието ми ги съдържа?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

- ☐ **Риба (всякакъв вид)**
Pescado (todo tipo) · *riba (vsiakakav vid)*
- ☐ **Хамсия, аншоа**
Boquerones y anchoas · *jamsiya, anshoa*
- ☐ **Скумрия**
Caballa · *skumriya*
- ☐ **Сьомга**
Salmón · *siomga*
- ☐ **Пъстърва**
Trucha · *pastarva*
- ☐ **Хайвер**
Huevas de pescado · *jaivér*

Marisco

- ☐ **Скариди**
Gambas y langostinos · *skaridi*
- ☐ **Раци, омари**
Cangrejo, bogavante y langosta · *ratsi, omari*
- ☐ **Миди**
Mejillones · *midi*
- ☐ **Стриди, миди Сен Жак**
Ostras y vieiras · *stridi, midi sen zhak*
- ☐ **Калмари, сепия, октопод**
Calamar, sepia y pulpo · *kalmari, sepiya, oktopod*

Frutos secos y semillas

- ☐ **Фъстъци**
Cacahuete · *fastatsi*
- ☐ **Бадеми**
Almendras · *bademi*
- ☐ **Орехи**
Nueces · *oreji*
- ☐ **Лешници**
Avellanas · *leshnitsi*
- ☐ **Шамфъстък**
Pistachos · *shamfastak*
- ☐ **Кашу**
Anacardos · *kashu*
- ☐ **Пекан, бразилски орех, макадамия**
Pacanas, nueces de Brasil y macadamias · *pekán, brazilski orej, makadamiya*
- ☐ **Кедрови ядки**
Piñones · *kedrovi yadki*
- ☐ **Сусам, тахан**
Sésamo y tahini · *susam, taján*

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Пшеница, ечемик, ръж, овес (глутен)**
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *pshenitsa, echemik, rash, oves (gluten)*
- ☐ **Яйца**
Huevo · *yaytsa*
- ☐ **Мляко и млечни продукти (масло, кисело мляко, сирене)**
Leche y lácteos (mantequilla, yogur, queso) · *mliaiko i mlechni produkty (maslo, kiselo mliako, sirene)*
- ☐ **Соя**
Soja · *soya*
- ☐ **Оtros**
- ☐ **Целина**
Apio · *tselina*
- ☐ **Горчица**
Mostaza · *gorchitsa*
- ☐ **Сульфити (серен диоксид)**
Sulfitos · *sulfiti (seren dioksíd)*
- ☐ **Лупина**
Altramuces · *lupina*

150

Ако получите алергична реакция, моля, извикайте линейка.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 150

Благодаря Ви за помощта.

Gracias por su ayuda

1. Марка с една cruz los alimentos a los que eres alérgico.

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

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

En Bulgaria, restaurantes y cafeterías deben informarte de los 14 alérgenos de la UE de cada plato y la agencia de seguridad alimentaria (BABH) lo inspecciona: pregunta siempre; ojo: la banitsa es de masa de trigo con huevo y queso, y el tarator lleva yogur y a menudo nueces. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Ministerio de Agricultura de Bulgaria (ordenanza de información alimentaria, PMS 97/2021), BABH, Embajada de España en Sofía (ambulancia, 150) y Reglamento (UE) 1169/2011