



Tarjeta de alergias para enseñar en Chequia

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

Mám těžkou potravinovou alergii na označené potraviny. Prosím, můj pokrm je nesmí obsahovat ani přijít do styku s náčiním nebo olejem, které s nimi byly v kontaktu.

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.

Můžete se prosím v kuchyni zeptat, jestli to můj pokrm obsahuje?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Krevety**
Gambas y langostinos
- ☐ **Krabi**
Cangrejo
- ☐ **Humři a langusty**
Bogavante y langosta
- ☐ **Mušle, ústřice a hřebenatky**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Chobotnice a kalamáry**
Pulpo y calamar
- ☐ **Ryby (všechny druhy)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Kapr a pstruh**
Carpa y trucha

Frutos secos y semillas

- ☐ **Arašidy (burské ořšky)**
Cacahuete
- ☐ **Vlašské ořechy**
Nueces
- ☐ **Lískové ořechy**
Avellanas
- ☐ **Mandle**
Almendras
- ☐ **Kešu ořechy**
Anacardos
- ☐ **Pistácie**
Pistachos
- ☐ **Sezam**
Sésamo
- ☐ **Mák**
Semillas de amapola

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Pšenice a špalda**
Trigo y espelta (gluten)
- ☐ **Žito, ječmen a oves**
Centeno, cebada y avena (gluten)
- ☐ **Vejce**
Huevo
- ☐ **Mléko, smetana, máslo a sýr**
Leche, nata, mantequilla y queso
- ☐ **Sója**
Soja

Carnes

- ☐ **Hovězí maso**
Ternera y vacuno
- ☐ **Vepřové maso**
Cerdo
- ☐ **Kuřecí maso**
Pollo
- ☐ **Želatina**
Gelatina

Frutas y verduras

- ☐ **Celer**
Apio
- ☐ **Kiwi**
Kiwi
- ☐ **Broskve**
Melocotón
- ☐ **Jablka**
Manzana

Otros

- ☐ **Hořčice**
Mostaza
- ☐ **Sířičitany (oxid sířičitý)**
Sulfitos
- ☐ **Vlčí bob (lupina)**
Altramuces

155

Pokud budu mít alergickou reakci, zavolejte prosím záchranku.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 155

Děkuji za vaši pomoc.

Gracias por su ayuda

1. Marca con una 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.

Los restaurantes checos deben informar de los 14 alérgenos de la UE; muchas cartas los marcan con números (1 gluten, 7 leche...). Ojo: el mák (amapola) es habitual en dulces y el smažený sýr va rebozado. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: SZPI (alérgenos en restauración), Ley 110/1997 y Decreto 417/2016 checos, Reglamento (UE) 1169/2011, Prague City Tourism y Exteriores de España