



Tarjeta de alergias para enseñar en Dinamarca

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

Jeg har en alvorlig fødevareallergi over for det, der er markeret her. Vær sød at sørge for, at min ret ikke indeholder det og ikke kommer i berøring med køkkenredskaber eller olie, der har været i kontakt med det.

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.

Kan I tjekke med køkkenet, om min ret indeholder det?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ Fisk (alle slags)

Pescado (todo tipo)

☐ Torsk og rødspætte

Bacalao y solla

☐ Laks og ørred

Salmón y trucha

☐ Sild og makrel

Arenque y caballa

☐ Ansjoser

Anchoas

☐ Rogn

Huevas de pescado

Marisco

☐ Rejer

Gambas y langostinos

☐ Krabber

Cangrejo

☐ Hummer og jomfruhummer

Bogavante y cigalas

☐ Blåmuslinger

Mejillones

☐ Kammuslinger og østers

Vieiras y ostras

☐ Blæksprutte

Calamar, sepia y pulpo

Frutos secos y semillas

☐ Jordnødder

Cacahuete

☐ Mandler og marcipan

Almendras y mazapán

☐ Hasselnødder

Avellanas

☐ Valnødder

Nueces

☐ Cashewnødder

Anacardos

☐ Pistacienødder

Pistachos

☐ Pekannødder, paranødder og macadamianødder

Pacanas, nueces de Brasil y macadamias

☐ Sesamfrø

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ Hvede, rug, byg og havre (gluten)

Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)

☐ Spelt

Espelta

☐ Æg

Huevo

☐ Mælk og mejeriprodukter (ost, smør, fløde)

Leche y lácteos (queso, mantequilla, nata)

☐ Soja

Soja

Otros

☐ Selleri

Apio

☐ Sennep

Mostaza

☐ Sulfit (svovldioxid)

Sulfitos

☐ Lupin

Altramuces

112

Hvis jeg får en allergisk reaktion, så ring venligst efter en ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 112

Mange tak for hjælpen.

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 Dinamarca, los restaurantes deben informar de los 14 alérgenos de la UE por escrito (carta o junto al plato) o, si no, con un cartel que invite a preguntar; ojo: el pan del smørrebrød (rugbrød) es de centeno. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Orden danesa de etiquetado de alimentos (BEK 1355/2015, § 13), Ministerio de Alimentación danés, Ayuntamiento de Copenhague (112) y Reglamento (UE) 1169/2011

