



Tarjeta de alergias para enseñar en Estonia

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

Mul on tõsine toiduallergia märgitud toiduainete suhtes. Palun jälgige, et minu toit ei sisaldaks neid ega puutuks kokku köögiiristade või õliga, mis on nendega kokku puutunud.

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.

Kas saaksite köögist järele küsida, kas minu toidus on midagi neist?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ **Kala (kõik liigid)**
Pescado (todo tipo)

☐ **Kilu ja räim**
Espadín y arenque del Báltico

☐ **Lõhe**
Salmón

☐ **Tursk**
Bacalao

Marisco

☐ **Koorikloomad (kõik liigid)**
Crustáceos (todo tipo)

☐ **Krevetid**
Gambas y langostinos

☐ **Kravid**
Cangrejo

☐ **Vähid**
Cangrejo de río

☐ **Molluskid (kõik liigid)**
Moluscos (todo tipo)

☐ **Rannakarbid ja austrid**
Mejillones y ostras

☐ **Kalmaar ja kaheksajalg**
Calamar y pulpo

Frutos secos y semillas

☐ **Maapähklid**
Cacahuete

☐ **Mandlid**
Almendras

☐ **Sarapuupähklid**
Avellanas

☐ **Kreeka pähklid**
Nueces

☐ **Kašupähklid**
Anacardos

☐ **Pistaatsiapähklid**
Pistachos

☐ **Pekanipähklid, parapähklid ja makadaamiapähklid**
Pacanas, nueces de Brasil y de macadamia

☐ **Seesamiseemned**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ **Nisu (ka spelta), rukis, oder ja kaer**
Trigo (también espelta), centeno, cebada y avena (gluten)

☐ **Tatar**
Trigo sarraceno

☐ **Munad**
Huevo

☐ **Piim ja piimatooted**
Leche y lácteos

☐ **Kohupiim, hapukoor, keefir ja või**
Requesón, nata agria, kéfir y mantequilla

☐ **Soja**
Soja

Otros

☐ **Seller**
Apio

☐ **Sinep**
Mostaza

☐ **Sulfitid (vääveldioksiid)**
Sulfitos

☐ **Lupiin**
Altramuces

☐ **Herned**
Guisantes

☐ **Želatiin**
Gelatina

112

Kui mul tekib allergiline reaktsioon, kutsuge palun kiirabi.

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

Aitäh abi eest!

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.

Como en toda la UE, los restaurantes deben poder informarte de los 14 alérgenos; ojo: el pan negro (leib) es de centeno, el kama mezcla harina de cebada, centeno, avena y guisante con kéfir, y el kiluvõileib lleva espadín y huevo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Põllumajandus- ja Toiduamet (PTA), Politsei- ja Piirivalveamet (112), Visit Estonia y Reglamento (UE) 1169/2011