



Tarjeta de alergias para enseñar en Hungría

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

Súlyos ételallergiám van a megjelölt ételekre. Kérem, az ételem ne tartalmazza ezeket, és ne érintkezzen olyan eszközzel vagy olajjal, amely érintkezett velük.

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.

Meg tudná kérdezni a konyhán, hogy az ételem tartalmazza-e ezt?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Garnélarák**
Gambas y langostinos
- ☐ **Tarisznyarák**
Cangrejo
- ☐ **Homár és languszt**
Bogavante y langosta
- ☐ **Kagylók (kékkagyló, vénuszkagyló, osztriga, fésűkagyló)**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Polip és tintahal**
Pulpo y calamar
- ☐ **Hal (minden fajta)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Ponty és harcsa**
Carpa y siluro

Frutos secos y semillas

- ☐ **Földimogyoró**
Cacahuete
- ☐ **Dió**
Nueces
- ☐ **Mogyoró**
Avellanas
- ☐ **Mandula**
Almendras
- ☐ **Kesudió**
Anacardos
- ☐ **Pisztácia**
Pistachos
- ☐ **Szezám**
Sésamo
- ☐ **Mák**
Semillas de amapola

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Búza és tönköly**
Trigo y espelta (gluten)
- ☐ **Rozs, árpa és zab**
Centeno, cebada y avena (gluten)
- ☐ **Tojás**
Huevo
- ☐ **Tej, tejföl, tejszín, vaj és sajt**
Leche, nata agria, nata, mantequilla y queso
- ☐ **Szója**
Soja

Carnes

- ☐ **Marhahús**
Ternera y vacuno
- ☐ **Sertéshús**
Cerdo
- ☐ **Csirkehús**
Pollo
- ☐ **Zselatin**
Gelatina

Frutas y verduras

- ☐ **Zeller**
Apio
- ☐ **Paprika és fűszerpaprika**
Pimiento y pimentón
- ☐ **Kivi**
Kiwi
- ☐ **Őszibarack**
Melocotón
- ☐ **Alma**
Manzana

Otros

- ☐ **Mustár**
Mostaza
- ☐ **Szulfitek (kén-dioxid)**
Sulfitos
- ☐ **Csillagfürt**
Altramuces

104

Ha allergiás reakcióm lesz, kérem, hívjanak mentőt.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 104

Köszönöm a segítséget.

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 húngaros deben informarte de los 14 alérgenos de la UE antes de que pidas, por escrito o de palabra (Decreto 36/2014 FM). Ojo: el pimentón y el tejfő (nata agria) van en muchísimos platos. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Nébih (guía de alérgenos en restauración), Decreto 36/2014 FM húngaro, Reglamento (UE) 1169/2011, Servicio Nacional de Ambulancias (OMS) y VisitHungary