



Tarjeta de alergias para enseñar en Lituania

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

Turiu sunkią alergiją pažymėtiems maisto produktams. Prašau, kad mano patiekale jų nebūtų ir kad jis nesiliestų su virtuvės įrankiais ar aliejumi, kurie su jais lietsi.

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.

Ar galėtumėte pasiteirauti virtuvėje, ar mano patiekale nėra šių produktų?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ Žuvys (visų rūšių)

Pescado (todo tipo)

☐ Silkė ir šprotai

Arenque y espadín

☐ Lašiša

Salmón

☐ Menkė

Bacalao

Marisco

☐ Vėžiagyviai (visų rūšių)

Crustáceos (todo tipo)

☐ Krevetės

Gambas y langostinos

☐ Krabai

Cangrejo

☐ Vėžiai

Cangrejo de río

☐ Moliuskai (visų rūšių)

Moluscos (todo tipo)

☐ Midijos ir austrės

Mejillones y ostras

☐ Kalmarai ir aštuonkojai

Calamar y pulpo

Frutos secos y semillas

☐ Žemės riešutai

Cacahuete

☐ Migdolai

Almendras

☐ Lazdyno riešutai

Avellanas

☐ Graikiniai riešutai

Nueces

☐ Anakardžiai

Anacardos

☐ Pistacijos

Pistachos

☐ Pekano riešutai, Brazilijos riešutai ir makadamijos

Pacanas, nueces de Brasil y de macadamia

☐ Sezamo sėklos

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ Kviečiai (ir spelta), rugiai, miežiai ir avižos

Trigo (también espelta), centeno, cebada y avena (gluten)

☐ Grikiai

Trigo sarraceno

☐ Kiaušiniai

Huevo

☐ Pienas ir pieno produktai

Leche y lácteos

☐ Varškė, grietinė, kefyras ir sviestas

Requesón, nata agria, kéfir y mantequilla

☐ Sojų pupelės

Soja

Otros

☐ Salierai

Apio

☐ Garstyčios

Mostaza

☐ Sulfitai (sieros dioksidas)

Sulfitos

☐ Lubinai

Altramuces

☐ Žirniai

Guisantes

☐ Aguonos

Semillas de amapola

☐ Kmynai

Alcaravea

112

Jeif man prasidėtų alerginė reakcija, prašau iškviesti greitąją pagalbą.

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

Ačiū už pagalbą!

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: los šaltibarščiai (sopa fría de remolacha) llevan kéfir y huevo, el pastel šakotis, decenas de huevos y harina, y los kibinai, masa de trigo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Bendrasis pagalbos centras (112), Lithuania.travel, Go Vilnius y Reglamento (UE) 1169/2011 (versión lituana)