



Tarjeta de alergias para enseñar en Macedonia del Norte

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

Имам тешка алергија на означените намирници. Ве молам, моето јадење не смее да ги содржи, ниту да дојде во допир со прибор, садови или масло што биле во контакт со нив.

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.

Можете ли да проверите во кујната дали моето јадење ги содржи?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ **Риба (секаков вид)**
Pescado (todo tipo) · *riba (sékakov vid)*

☐ **Пастрмка, охридска пастрмка**
Trucha y trucha del lago Ohrid · *pástrmka, ójridska pástrmka*

☐ **Туна и скуша**
Atún y caballa · *túna i skúsha*

☐ **Лосос**
Salmón · *lósos*

☐ **Икра**
Huevas de pescado · *ikra*

Marisco

☐ **Ракообразни (секаков вид)**
Crustáceos (todo tipo) · *rakoóbrazni (sékakov vid)*

☐ **Шкампи и ракчиња**
Gambas y langostinos · *shkámpi i rákchinya*

☐ **Ракови**
Cangrejo · *rákovi*

☐ **Јастог**
Bogavante y langosta · *yástog*

☐ **Мекотели и школки**
Almejas, mejillones, ostras y otros moluscos · *mekótel i shkólki*

☐ **Лигњи, сипи и октопод**
Calamar, sepia y pulpo · *lignyi, sípi i óktopod*

Frutos secos y semillas

☐ **Кикирики**
Cacahuete · *kikiriki*

☐ **Јаткасти плодови (секаков вид)**
Frutos de cáscara (todo tipo) · *yátkasti plódovi (sékakov vid)*

☐ **Бадеми**
Almendras · *báдеми*

☐ **Лешници**
Avellanas · *léshnitsi*

☐ **Ореви**
Nueces · *órevi*

☐ **Индиски ореви**
Anacardos · *indiski órevi*

☐ **Пекан, бразилски орев, макадамија**
Pacanas, nueces de Brasil y macadamias · *pékan, brázilski órev, makadámiya*

☐ **Сусам, тахан**
Sésamo y tahini · *súsam, taján*

Cereales, huevo, leche y soja

☐ **Пченица, јачмен, рж, овес (глутен)**
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten) · *pchénitsa, yáchmen, rzh, óves (glúten)*

☐ **Јајца**
Huevo · *yáitsa*

☐ **Млеко и млечни производи (путер, кисело млеко, сирење, кашкавал)**
Leche y lácteos (mantequilla, yogur, queso blanco, queso curado) · *mléko i mléchni proizvodi (púter, kisélo mléko, sírenye, káshkaval)*

☐ **Соја**
Soja · *sóya*

Otros

☐ **Целер**
Apio · *tséler*

☐ **Сенф (синап)**
Mostaza · *senf (sinap)*

☐ **Сулфити**
Sulfitos · *súlfiti*

☐ **Лупина**
Altramuces · *lúpina*

☐ **Желатин**
Gelatina · *zhélatin*

194

Ако добијам алергиска реакција, ве молам, повикајте брза помош.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 194

Ви благодарам за помошта.

Gracias por su ayuda

1. Марка 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 Macedonia del Norte, el reglamento de información alimentaria de 2015 obliga a los restaurantes a indicar los alérgenos en la carta: pregunta siempre; ojo: el burek es de masa de trigo y suele llevar queso, y la ensalada shopska, queso blanco rallado. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Reglamento de información alimentaria de Macedonia del Norte (Sl. vesnik 150/2015), Embajada de España en Skopje (ambulancia, 194) y Reglamento (UE) 1169/2011

