



Tarjeta de alergias para enseñar en Noruega

En noruego (bokmål). Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

Jeg har alvorlig matallergi mot det som er markert her. Vær så snill: retten min må ikke inneholde dette eller komme i kontakt med redskaper eller olje som har vært 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 dere sjekke med kjøkkenet om retten min inneholder dette?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ Fisk (alle typer)

Pescado (todo tipo)

☐ Torsk, hyse og sei

Bacalao, eglefino y carbonero

☐ Laks og ørret

Salmón y trucha

☐ Sild og makrell

Arenque y caballa

☐ Rogn

Huevas de pescado

Marisco

☐ Reker

Gambas y langostinos

☐ Kongekrabbe og krabbe

Cangrejo real y cangrejo

☐ Hummer og sjøkreps

Bogavante y cigalas

☐ Blåskjell

Mejillones

☐ Kamskjell og østers

Vieiras y ostras

☐ Blekksprut

Calamar, sepia y pulpo

Frutos secos y semillas

☐ Peanøtter

Cacahuete

☐ Mandler

Almendras

☐ Hasselnøtter

Avellanas

☐ Valnøtter

Nueces

☐ Cashewnøtter

Anacardos

☐ Pistasj nøtter

Pistachos

☐ Pekannøtter, paranøtter og macadamianøtter

Pacanas, nueces de Brasil y macadamias

☐ Sesamfrø

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ Hvete, rug, bygg og havre (gluten)

Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)

☐ Spelt

Espelta

☐ Egg

Huevo

☐ Melk og meieriprodukter (ost, smør, fløte, rømme)

Leche y lácteos (queso, mantequilla, nata, nata agria)

☐ Myse og brunost

Suero de leche y brunost (queso marrón)

☐ Soya

Soja

Otros

☐ Selleri

Apio

☐ Sennep

Mostaza

☐ Sulfitt (svoveldioksid)

Sulfitos

☐ Lupin

Altramuces

113

Hvis jeg får en allergisk reaksjon, vær så snill å ringe etter ambulanse.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 113

Tusen takk for hjelpen.

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 Noruega, restaurantes y cafeterías deben informar por escrito (en la carta o en un cartel) de los 14 alérgenos de la UE; de palabra solo como complemento. Ojo: el brunost se hace con suero de leche. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta.

Fuentes: Mattilsynet (alérgenos en alimentos no envasados), Helsedirektoratet (113) y Reglamento (UE) 1169/2011 (aplicable en Noruega por el EEE)