



Tarjeta de alergias para enseñar en Polonia

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

Mam poważną alergię pokarmową na zaznaczone składniki. Proszę, aby moje danie ich nie zawierało ani nie miało kontaktu z przyborami lub olejem, które ich dotykały.

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.

Czy mogą Państwo sprawdzić w kuchni, czy moje danie je zawiera?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Krewetki**
Gambas y langostinos
- ☐ **Kraby**
Cangrejo
- ☐ **Małże, ostrygi i przegrzebki**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Kalmary, ośmiornice i mątwy**
Calamar, pulpo y sepia
- ☐ **Ryby (wszystkie rodzaje)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Śledź i karp**
Arenque y carpa

Frutos secos

- ☐ **Orzeszki ziemne**
Cacahuete
- ☐ **Orzechy włoskie**
Nueces
- ☐ **Orzechy laskowe**
Avellanas
- ☐ **Migdały**
Almendras
- ☐ **Orzechy nerkowca**
Anacardos
- ☐ **Pistacje**
Pistachos

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Pszenica i orkisz (gluten)**
Trigo y espelta (gluten)
- ☐ **Żyto, jęczmień i owies (gluten)**
Centeno, cebada y avena (gluten)
- ☐ **Gryka (kasza gryczana)**
Trigo sarraceno
- ☐ **Jaja**
Huevo
- ☐ **Mleko i nabiał (śmietana, masło, twaróg)**
Leche y lácteos (nata, mantequilla, requesón)
- ☐ **Soja**
Soja
- ☐ **Carnes**
- ☐ **Wołowina**
Ternera y vacuno
- ☐ **Wieprzowina**
Cerdo
- ☐ **Kurczak**
Pollo
- ☐ **Żelatyna**
Gelatina

Frutas y verduras

- ☐ **Seler**
Apio
- ☐ **Kiwi**
Kiwi
- ☐ **Brzoskwinie**
Melocotón
- ☐ **Jabłka**
Manzana
- ☐ **Semillas y otros**
- ☐ **Sezam**
Sésamo
- ☐ **Mak**
Semillas de amapola
- ☐ **Gorczyca i musztarda**
Mostaza
- ☐ **Siarczyny (dwutlenek siarki)**
Sulfitos
- ☐ **Łubin**
Altramuces

999

W razie reakcji alergicznej proszę wezwać karetkę.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 999

Dziękuję za pomoc.

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.

Los restaurantes polacos deben tener a la vista la información de los 14 alérgenos de la UE. Ojo: la masa de los pierogi lleva trigo y huevo; los ruskie, requesón (twaróg), y el makowiec, amapola. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Sanepid (PSSE) e IJHARS en gov.pl, Reglamento (UE) 1169/2011, lista de productos tradicionales del Ministerio de Agricultura polaco y Poland.travel