



Tarjeta de alergias para enseñar en Rumanía

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

Am o alergie alimentară gravă la ce este marcat. Vă rog, mâncarea mea nu trebuie să conțină aceste alimente și nici să atingă ustensile sau ulei care au fost în contact cu ele.

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.

Puteți verifica la bucătărie dacă preparatul meu le conține?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Creveți**
Gambas y langostinos
- ☐ **Crab**
Cangrejo
- ☐ **Homar și langustă**
Bogavante y langosta
- ☐ **Midii, scoici și stridii**
Mejillones, almejas, vieiras y ostras
- ☐ **Calmar, sepie și caracatiță**
Calamar, sepia y pulpo
- ☐ **Pește (toate tipurile)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Icre (salată de icre)**
Huevas de pescado

Frutos secos y semillas

- ☐ **Arahide**
Cacahuete
- ☐ **Nuci**
Nueces
- ☐ **Alune de pădure**
Avellanas
- ☐ **Migdale**
Almendras
- ☐ **Caju**
Anacardos
- ☐ **Fistic**
Pistachos
- ☐ **Susan**
Sésamo
- ☐ **Semințe de mac**
Semillas de amapola

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Grâu (făină, pâine)**
Trigo: harina y pan (gluten)
- ☐ **Secară, orz și ovăz**
Centeno, cebada y avena (gluten)
- ☐ **Borș (tărâțe de grâu)**
Borș (salvado de trigo fermentado)
- ☐ **Ouă**
Huevo
- ☐ **Lapte și lactate**
Leche y lácteos (nata agria, queso)
- ☐ **Soia**
Soja

Frutas y verduras

- ☐ **Țelină**
Apio
- ☐ **Usturoi**
Ajo
- ☐ **Kiwi**
Kiwi
- ☐ **Piersici**
Melocotón
- ☐ **Mere**
Manzana

Otros

- ☐ **Muștar**
Mostaza
- ☐ **Sulfiți (dioxid de sulf)**
Sulfitos
- ☐ **Lupin**
Altramuces

112

Dacă am o reacție alergică, vă rog să chemați o ambulanță.

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

Vă mulțumesc pentru ajutor.

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.

Desde 2023 los restaurantes rumanos deben poner en la carta los ingredientes de cada plato (Orden ANPC 201/2022). Ojo: muchas ciorbe se agrían con borș (salvado de trigo fermentado) y llevan smântână (nata agria). La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: ANPC (órdenes 163/2021 y 201/2022), Reglamento (UE) 1169/2011 y Embajada de España en Bucarest