



**E**  
Español



**PL**  
Polaco

En toda la Unión Europea los alimentos envasados siempre deben llevar indicados los siguientes ingredientes sin excepción.

- o Esto no será válido para los siguientes países: Rusia, Turquía.

Estos ingredientes están marcados en azul en el diccionario.

- Cereales que contengan gluten (es decir, trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas) y productos derivados
- Crustáceos y productos a base de crustáceos
- Huevos y productos a base de huevo
- Pescado y productos a base de pescado
- Cacahuets y productos a base de cacahuets
- Soja y productos a base de soja
- Leche y sus derivados (incluida la lactosa)
- Frutos de cáscara, es decir, avellanas [*Corylus avellana*], almendras [*Amygdalus communis L.*], anacardos [*Anacardium occidentale*], nueces de nogal [*Juglans regia*], pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], pistachos [*Pistacia vera*], castañas de Pará [*Bertholletia excelsa*], nueces macadamia y nueces de Australia [*Macadamia ternifolia*], y productos derivados
- Apio y productos derivados
- Mostaza y productos derivados
- Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo
- Anhídrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro expresado como SO<sub>2</sub>.
- Altramuces y productos a base de altramuces
- Moluscos y productos a base de moluscos

Podéis crear vuestra ficha personal de alergia con la ayuda de este diccionario.

### Mam alergię przeciwko ...

<i>cocinado</i>	<b>gotowany</b>
<i>crudo</i>	<b>surowy</b>
<i>fresco</i>	<b>świeży</b>
<i>seco</i>	<b>suszony</b>
abadejo	<b>łupacz</b>
achicoria	<b>cykorias</b>
aguacate	<b>awokado</b>
ajo	<b>czosnek</b>
albahaca	<b>bazylija</b>
albaricoque	<b>morela</b>
alcohol	<b>alkohol</b>
almeja	<b>omulekjadalny;</b> <b>muszla</b>
■ almendra	<b>migdał</b>
alubia	<b>fasola</b>
amapola	<b>mak</b>
anacardos	<b>nerkowiec</b>
anchoa	<b>anchois; anchovis</b>
■ anhídrido sulfuroso	<b>dwutlenek siarki</b>
anis	<b>anyż</b>
■ apio	<b>seler</b>
arenque	<b>śledź</b>
arroz	<b>ryż</b>
artemisia	<b>bylica pospolita</b>
atún	<b>tuńczyk</b>
■ avellana	<b>orzeczek laskowy</b>
avena	<b>owies</b>
■ bacalao	<b>dorsz</b>
bogavante	<b>krab</b>
brócoli	<b>brokuły</b>
caballa	<b>makrela</b>
■ cacahuets	<b>orzeczek</b>
cacao	<b>kakao</b>
canela	<b>cynamon</b>
cangrejo	<b>krab</b>
caracol de viña	<b>ślimak</b>
cardamomo	<b>kardamom</b>
carne	<b>mięso</b>
■ castañas de Pará	<b>orzeczek brazylijski</b>
castaño	<b>kasztan</b>

cebada	<b>okoń</b>
■ cebada	<b>jęczmień</b>
cebolla	<b>cebula</b>
■ centeno	<b>żyto</b>
cerdo (carne)	<b>wieprzowina</b>
cereza	<b>wiśnia</b>
cerveza	<b>piwo</b>
chamiñon	<b>pieczarka</b>
chocolate	<b>czekolada</b>
■ cilantro	<b>kolendra siewna</b>
ciruela	<b>śliwka</b>
coco	<b>orzeczek kokosowy</b>
comino	<b>kminek</b>
■ cordero	<b>jagnie</b>
cordero (carne)	<b>mięso owcze</b>
■ coriandro	<b>kolendra siewna</b>
crustáceos	<b>skorupiaki</b>
■ curry	<b>curry</b>
dátil	<b>daktyl</b>
eneldo	<b>koper; koperek</b>
especia	<b>przyprawy</b>
■ especias	<b>zioła</b>
■ espelta	<b>pszenica oplewiona</b>
■ espinaca	<b>szpinak</b>
estragón	<b>estragon</b>
■ fresa	<b>truskawka</b>
gallina (carne)	<b>mięso z kury</b>
■ gamba	<b>krewetka</b>
gluten	<b>gluten</b>
■ granos de sésamo	<b>sezami</b>
■ guindilla	<b>pieprz chili</b>
guisante	<b>goszek; groch</b>
■ harina	<b>mąka</b>
hierbabuena	<b>mięta</b>
■ higos	<b>figa</b>
■ huevo	<b>jajo; jajko</b>
jengibre	<b>imbir</b>
■ judía	<b>fasola</b>
■ kamut	<b>kamut</b>
kiwi	<b>kiwi</b>
■ leche	<b>mleko (z krowy)</b>
lenteja	<b>soczewica</b>
■ levadura	<b>drożdże</b>
ligústico	<b>lubczyk</b>
■ limón	<b>cytryna</b>
maicena	<b>kukurydza</b>
■ mango	<b>mango</b>
manzana	<b>jabłko</b>
■ marisco	<b>małż</b>
mazapán	<b>marcepan</b>
■ mejillón	<b>omulekjadalny</b>
mejorana	<b>majeranek</b>
melocotón	<b>brzoskwinia</b>
■ melón	<b>melon</b>
membrillo	<b>pigwa</b>

miel	<b>miód</b>
■ mostaza	<b>musztarda</b>
naranja	<b>pomarańcza</b>
■ nueces de nogal	<b>orzeczek włoski</b>
■ nueces macadamia	<b>orzeczek makadamia</b>
nuez	<b>orzeczek</b>
nuez moscada	<b>muszkat;</b> <b>gałka muszkatołowa</b>
■ orégano	<b>oregano</b>
ortiga	<b>pokrzywa</b>
ostra	<b>ostryga</b>
■ pacanas	<b>orzeczek pekan</b>
papaya	<b>papaja</b>
patata	<b>ziemniak</b>
■ pepino	<b>ogórek</b>
pera	<b>gruszka</b>
■ perejil	<b>pietruszka</b>
■ pescado	<b>ryba</b>
pimentón	<b>papryka</b>
■ pimienta	<b>pieprz</b>
pimienta de cayena	<b>pieprz chili</b>
■ pimienta	<b>papryka</b>
■ piña	<b>ananas</b>
■ pistacho	<b>fistaszek</b>
plátano	<b>banan</b>
■ platija	<b>flądra</b>
pollo (carne)	<b>mięso z kury</b>
■ queso	<b>ser</b>
salmón	<b>łosoś</b>
■ salvia	<b>szałwia</b>
semilla de girasol	<b>nasiona słonecznika</b>
■ semilla del hinojo	<b>fenkuł; koper włoski</b>
soja	<b>nasiona soi</b>
■ sulfitos	<b>sulfit</b>
ternera (carne)	<b>wołowina</b>
■ tomate	<b>pomidor</b>
tomillo	<b>tymianek</b>
toronja	<b>grejfrut</b>
■ trigo	<b>pszenica</b>
trigo sarraceno	<b>gryka</b>
trucha	<b>pstrąg</b>
■ uva	<b>winogrono</b>
vaca (carne)	<b>wołowina</b>
vainilla	<b>wanilia</b>
■ vino	<b>wino</b>
zanahoria	<b>marchew</b>
zeta	<b>pieczarka</b>

