



GR  
ελληνικά



LT  
λιθουανικά

Σε όλη την ευρωπαϊκή ένωση πρέπει να σημειωθούν χωρίς εξαίρεση σε συσκευασμένα τροφίματα πάντα τα παρακάτω συστατικά.

○ Αυτό δεν ισχύει για τα κράτη: ρωσσία, τουρκία.

Αυτά τα συστατικά είναι στο λεξικό μπλέ σημειωμένα.

- Σιτηρά που περιέχουν γλουτένη (δηλαδή σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, σίτος σπέλτα, σιτηρό kamuti ή οι υβριδικές τους ποικιλίες) και προϊόντα με βάση τα σιτηρά αυτά
- Καρκινοειδή και προϊόντα με βάση τα καρκινοειδή
- Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά
- Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια
- Αραχίδες και προϊόντα με βάση τις αραχίδες
- Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια
- Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης)
- Καρποί με κέλυφος, δηλαδή αμύγδαλα [Amygdalus communis L.], καρύδια [Juglans regia], φουντούκι [Corylus avellana], καρύδια ανακαρδιωτών [Anacardium occidentale], καρύδια πεκάν [Carya illinoensis (Wangenh) K. Koch], καρύδια Βραζιλίας [Bertholletia excelsa], φυστίκια [Pistacia vera], καρποί μακαδαμίας και καρύδια Κουίνσλαντ [Macadamia ternifolia] και προϊόντα με βάση τα ανωτέρω
- Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο
- Μουστάρδα και προϊόντα με βάση τη μουστάρδα
- Σπόροι σησαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σησαμιού
- Διοξειδίο του θείου και θειώδεις ενώσεις σε συγκεντρώσεις άνω των 10 mg/kg ή 10 mg/litre εκπεφρασμένο ως SO<sub>2</sub>
- Λούπινο και προϊόντα με βάση το λούπινο
- Μαλάκια και προϊόντα με βάση τα μαλάκια

Με την βοήθεια του λεξικού μπορείτε να κα-ταρτίσετε την προσωπική σας κάρτα για τυχόν αλλεργίες.

## Aš esu alergiškas ...

μαγειρευτός	<i>išvirtas</i>
στεγνός	<i>sausas</i>
φρέσκος	<i>šviežias</i>
ωμός	<i>žalias</i>
kamut	<b>kvietiniai miltai</b>
αβγό	<b>kiaušinis</b>
αβοκάντο	<b>avokada</b>
αγγούρι	<b>agurkas</b>
ακτινίδιο	<b>kivis</b>
αλεύρι	<b>miltai</b>
αμύγδαλο	<b>migdolas</b>
αμυγδαλωτό	<b>marcipanas</b>
ανανάς	<b>ananasas</b>
άνηθος	<b>krapai</b>
αντσούγια	<b>ančiuvis</b>
απιδί	<b>kriaušė</b>
αραβόσιτος	<b>kukurūziniai miltai</b>
αράπικα φιστίκια	<b>žemės riešutas</b>
αστακός	<b>omaras (vėžys)</b>
αχλάδι	<b>kriaušė</b>
αψίνθιο	<b>paprastasis kietis</b>
βανίλια	<b>vanilė</b>
βασιλικός	<b>bazilikas</b>
βερίκοκο	<b>abrikosas</b>
βοδινό κρέας	<b>jautiena</b>
βότανο	<b>žolelė (prieskoninė); (vaistinė)</b>
βουνίσιο	<b>šalavijas</b>
βρώμη	<b>avižos</b>
γάλα (αγελαδινό)	<b>pienas (karvės)</b>
γαρίδα	<b>krevetė</b>
γκρέϊπφρουτ	<b>greipfrutas</b>
γλουτένη	<b>glitimas</b>
γλυκάνισο	<b>anyžius</b>
γλώσσα	<b>plekšnė</b>
δαμάσκηνο	<b>slyva</b>
διοξειδίο του θείου	<b>sieros dioksidas</b>
εστραγκόν	<b>peletrūnas</b>
ζιγγίβερι	<b>imbieras</b>
ζύμη	<b>kepimo mielės</b>

ηλιόσπορος	<b>saulėgražų sėklos</b>
θειώδες άλας	<b>sulfitas</b>
θυμάρι	<b>kmynai</b>
καβούρι	<b>krabas</b>
καβούρι	<b>krabas</b>
κακάο	<b>kakavos milteliai</b>
καλαμπόκι	<b>kukurūziniai miltai</b>
κανέλα	<b>cinamonas</b>
καραβίδα	<b>krabas</b>
κάρδαμο	<b>kardamonas</b>
κάρι	<b>karis</b>
καρότο	<b>morka</b>
καρποί μακαδαμίας	<b>makadamijos</b>
καρπός πεκάν	<b>pekano riešutas</b>
καρύδα	<b>kokoso riešutas</b>
καρύδι	<b>graikinis riešutas</b>
καρύδι Βραζιλίας	<b>bertoletijos</b>
καρύδια ανακαρδιω- τών	<b>kišju riešutas</b>
καρύκευμα	<b>prieskonai</b>
κάστανο	<b>kaštonas</b>
κεράσι	<b>vyšnia</b>
κιχώριο	<b>cikorija</b>
κόλιαντρο	<b>kalendra</b>
κοτόπουλο	<b>vištiena</b>
κοχύλι	<b>midija</b>
κρασί	<b>vynas</b>
κρέας	<b>mėsa</b>
κρεμμύδι	<b>svogūnas</b>
κριθάρι	<b>miežiai</b>
κυδώνι	<b>svarainis</b>
κύμινο	<b>kmynai</b>
λεβιθόχορτο	<b>paprastasis kietis</b>
λεβιστικό	<b>vaistinė gelsvė</b>
λεμόνι	<b>citrina</b>
μαγιά	<b>kepimo mielės</b>
μαϊντανός	<b>petražolė</b>
μάνγκο	<b>mangas</b>
μανιτάρι	<b>grybas</b>
μαντζουράνα	<b>mairūnas</b>
μάραθο	<b>paprastasis pankolis</b>
μέλι	<b>medus</b>
μέντα	<b>pipirmėtė</b>
μήλο	<b>obuolys</b>
μοσχοκάρυδο	<b>muskato riešutas</b>
μουστάρδα	<b>garstyčios</b>
μπακαλιάρος	<b>(juodalopė) menkė</b>
μπανάνα	<b>bananas</b>
μπιζέλι	<b>žirnis (žirnelis)</b>
μπίρα	<b>alus</b>
μπρόκολο	<b>brokolis</b>
μύδια	<b>dvigeldis moliuskas; midija</b>
ντομάτα	<b>pomidoras</b>
ξηροί καρποί	<b>riešutas</b>

οινόπνευμα	<b>alkoholis</b>
παπάγια	<b>papaja (melionme- dis)</b>
παπαρούνα	<b>aguona</b>
πάπρικα	<b>(raudonasis) pipiras</b>
πατάτα	<b>bulvė</b>
πεπόνι	<b>kantalupa (melionų rūšis); raukšlėtasis melionas</b>
πέρκα	<b>ešerys</b>
πέστροφα	<b>upėtakis</b>
πικρομάρουλο	<b>cikorija</b>
πιπέρι	<b>juodieji pipirai</b>
πιπέρι καγιέν	<b>(raudonasis) ankšti- nis pipiras</b>
πιπερόριζα	<b>imbieras</b>
πορτοκάλι	<b>apelsinas</b>
πρόβειο κρέας	<b>aviena</b>
ρέγγα	<b>silkė</b>
ρίγανη	<b>raudonėlis</b>
ροδάκινο	<b>persikas</b>
ρύζι	<b>ryžiai</b>
σαλιγκάρι	<b>vynuoginė sraigė</b>
σέλινο	<b>salieras</b>
σίκαλη	<b>rugiai</b>
σιτάρι	<b>kviečiai</b>
σίτος σπέλτα	<b>kvietys spelta</b>
σκόρδο	<b>česnakas</b>
σκουμπρί	<b>skumbrė</b>
σόγια	<b>sojos pupelės</b>
σοκολάτα	<b>šokoladas</b>
σολομός	<b>lašiša</b>
σουσάμι	<b>sezamo sėklos</b>
σπανάκι	<b>špinatai</b>
σταφύλι	<b>vynuogė</b>
στρείδι	<b>austrė</b>
σύκο	<b>figa</b>
τόνος	<b>tunas</b>
τσουκνίδα	<b>gailioji dilgėlė</b>
τυρί	<b>sūris</b>
φαγόπυρον	<b>grikkiai</b>
φακές	<b>lęšis</b>
φασκόμηλο	<b>šalavijas</b>
φασόλι	<b>pupelė</b>
φουντούκι	<b>riešutas</b>
φράουλα	<b>braškė</b>
φυστίκι	<b>pistacija</b>
χοιρινό κρέας	<b>kiauliena</b>
χουρμάς	<b>datulė</b>
ψάρι	<b>žuvis</b>