



**IS**  
Íslenska



**FIN**  
finnska

Í öllu Európubandalaginu er án undantekningar skylda að nefna nákvæmlega innihald á pakk- aðri fæðu.

o Þetta gildir ekki fyrir Rússland og Tyrkland.

Þessi hugtök eru merkt með **bláu** í orðabók- inni.

- Korn sem inniheldur gluten (þ.e. hveiti, rú- gur, bygg, hafrar, speld, kamut eða afbrigði þessara tegunda) og kornafurðir,
- Krabbadýr og afurðir úr þeim
- Egg og afurðir úr þeim
- Fiskur og fiskafurðir
- Jarðhnetur og afurðir úr þeim
- Sojabaunir og afurðir úr þeim
- Mjólk og mjólkurafurðir (laktósi meðtalinn)
- Hnetur, þ.e. möndlur [*Amygdalus communis* L.], heslihnetur [*Corylus avellana*], valhnetur [*Juglans regia*], kasjú hnetur [*Anacardium occidentale*], pekanhnetur [*Carya illinoensis* (*Wangenh.*) K. Koch], parahnetur [*Brasiliuh- netur*] [*Bertholletia excelsa*], pistasíur [*hjar- taaldin*] [*Pistacia vera*], macadamiahnetur [*Macadamia ternifolia*] og afurðir þeirra.
- Selleri og afurðir úr því,
- Sinnep og afurðir úr því
- Sesamfræ og afurðir úr því
- Súlífur díoxíð og súlfíð í meira magni en 10 mg/kg eða 10 mg/L, gefið upp sem SO<sub>2</sub>

Þú getur búið til þitt eigið ofnæmiskort með hjálp þessarar orðabókar.

**Minulla on ... allergia ...**

<i>ferskur</i>	<b>tuore</b>
<i>hrár</i>	<b>raaka</b>
<i>söðinn</i>	<b>keitetty</b>
<i>þurrkaður</i>	<b>kuiva</b>
aborri	<b>ahven</b>
ætisveppur	<b>herkkusieni</b>
agúrka	<b>kurkku</b>
ananas	<b>ananas</b>
anis	<b>anis</b>
ansjósa	<b>anjovis</b>
appelsína	<b>appelsiini</b>
aprikósa	<b>aprikoosi</b>
avokató	<b>avokado</b>
banani	<b>banaani</b>
baun	<b>papu; herne</b>
bjór	<b>olut</b>
bókhveiti	<b>tattari</b>
brenninetla	<b>nokkonen</b>
bygg	<b>ohra</b>
chili-pípar	<b>cayennepippuri</b>
daðla	<b>taateli</b>
dill	<b>tilli</b>
egg	<b>kananmuna; muna</b>
engifer	<b>inkivääri</b>
epli	<b>omena</b>
estragon	<b>rakuuna</b>
fennikel	<b>fenkoka</b>
ferskja	<b>persikka</b>
fíkja	<b>viikuna</b>
fiskur	<b>kala</b>
ger	<b>hiiva</b>
gluten	<b>gluteeni</b>
greip	<b>greippi</b>
gulrót	<b>greippkana</b>
hafrar	<b>kaura</b>
heslihnetta	<b>hasselpähkinä</b>
hnetta	<b>pähkinä</b>
hreinsaður vínandi	<b>alkoholi</b>
hrísgrjón	<b>riisi</b>
humar	<b>hummeri</b>

hunang	<b>hunaja</b>
hveiti	<b>jauho; vehnä</b>
hvítlaukur	<b>valkosipuli</b>
ilmjurt	<b>basilika</b>
jarðarber	<b>mansikka</b>
jarðhnetta	<b>maapähkinä</b>
jurt	<b>yrtti</b>
kaffibætir	<b>sikuri</b>
kamut	<b>kamut-vehnä</b>
kanill	<b>kaneli</b>
kardimomma	<b>kardemumma</b>
karrí	<b>curry</b>
kartafla	<b>peruna</b>
kasjú-hnetta	<b>cashewpähkinä</b>
kastaníuhnetta	<b>jalokastanja</b>
kindakjöt	<b>lampaanliha</b>
kirsuber	<b>kirsikka</b>
kiwi	<b>kiivi</b>
kjöt	<b>liha</b>
kjúklingur	<b>kananliha</b>
kókó	<b>kaakao</b>
kokoshnetta	<b>kookospähkinä</b>
koriander	<b>korianteri</b>
krabbi	<b>katkarapu</b>
krabbi	<b>äyriäiset; rapu</b>
krydd	<b>mauste</b>
kryddjurtir	<b>yrtti</b>
kúmen	<b>kumina</b>
kveða	<b>kvitteni</b>
lambakjöt	<b>lammias</b>
laukur	<b>sipuli</b>
lax	<b>lohi</b>
linsubaunir	<b>linssi</b>
macadamia-hnetta	<b>macadamianut</b>
mais	<b>maissijauho</b>
makrill	<b>makrilli</b>
mandla	<b>manteli</b>
mangó	<b>mango</b>
marsípan	<b>marsipaani</b>
melóna	<b>meloni</b>
merian	<b>meirami</b>
mjólk (kúa)	<b>maito (lehmän)</b>
múskathnetta	<b>muskottipähkinä</b>
nautakjöt	<b>naudanliha</b>
oregano	<b>mäkimeirami; oregano</b>
ostra	<b>osteri</b>
ostur	<b>juusto</b>
papaya	<b>papaija</b>
paprika	<b>paprika</b>
parahnetta	<b>parapähkinä</b>
pekanhnetta	<b>pekaanipähkinä</b>
pera	<b>päärynä</b>
pípar	<b>pippuri</b>
piparmynta	<b>piparminttu</b>

pistasíuhnetta	<b>mantelipistaasi; pistaasi</b>
planta	<b>yrtti</b>
plóma	<b>luumu</b>
rækja	<b>katkarapu</b>
rauðspretta	<b>punakampela</b>
rúgur	<b>ruis</b>
salvía	<b>salvia</b>
seljurót	<b>selleri</b>
sesamfræ	<b>sesaminsiemeni</b>
síkoría	<b>sikuri</b>
síld	<b>silakka; silli</b>
silungur	<b>taimen</b>
sinnep	<b>sinappi</b>
sitróna	<b>sitruuna</b>
skelfiskur	<b>sinisimpukka simpukka</b>
sólblómafræ	<b>auringonkukansiemeni</b>
sojabaunir	<b>soija</b>
speldi-mjöl	<b>speltti</b>
spergilkál	<b>parsakaali</b>
spínat	<b>pinaatti</b>
steinselja	<b>persilja</b>
súkkulaði	<b>suklaa</b>
sulfit	<b>sulfiitti</b>
súlfurdíoxide	<b>rikkidioksid</b>
svinakjöt	<b>sianliha</b>
þorskur	<b>turska</b>
timian	<b>tarha-ajuruoho; timjami</b>
tómatur	<b>tomaatti</b>
túnfiskur	<b>tonnikala</b>
valhnetta	<b>saksanpähkinä</b>
valmúafræ	<b>unikko; unikonsiemeni</b>
vanilla	<b>vanilja</b>
vín	<b>viini</b>
vínber	<b>viinirypäle</b>
vinbergs-snigill	<b>viinimäkikotilo</b>
ýsa	<b>kolja</b>
búrót	<b>maruna; pujo</b>
skessujurt	<b>liperi</b>