



**IS**  
Íslenska



**N**  
norska

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

○ 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
- Súlfúr 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.

### Jeg er allergisk mot ...

<i>ferskur</i>	<i>frisk</i>
<i>hrár</i>	<i>rå</i>
<i>soðinn</i>	<i>kokt</i>
<i>þurrkaður</i>	<i>tørket</i>
aborri	abbor
ætisveppur	champignon
agúrka	agurk
ananas	ananas
anis	anis
ansjósa	ansjos
appelsína	appelsin
aprikósa	aprikos
avokató	avocado
banani	banan
baun	bønne; ert
bjór	øl
bókhveiti	bokhveite
brenninetla	brennesle
bygg	bygg
chili-pípar	chilipepper
daðla	daddel
dill	dill
egg	egg
engifer	ingefær
epli	eple
estragon	estragon
fennikel	fennikel; fennikel frø
ferskja	fersken
fíkja	fiken
fiskur	fisk
ger	gjær
gluten	gluten
greip	grapefrukt
gulrót	gulrot
hafrar	havre
heslihnetu	hasselnot
hnetu	not
hreinsaður vínandi	alkohol
hrísgrjón	ris
humar	hummer

hunang	honning
hveiti	hvetemel; mel
hvítlaukur	hvitlök
ilmjurt	basilikum
jarðarber	jordbær
jarðhnetu	peanott
jurt	krydder
kaffibætir	sikori(salat)
kamut	kamut
kanill	kanel
kardimomma	kardemomme
karrí	karrí
kartafla	potet
kasjú-hnetu	cashewnød
kastaníuhnetu	spiselig kastanje
kindakjöt	fårekjött
kirsuber	kirsebær
kiwi	kiwi
kjöt	kjött
kjúklingur	hønskjött; kylling
kókó	kakao
kokoshnetu	kokosnot
koriander	koriander
krabbi	krabbe
krabbi	kreps
krydd	krydder
kryddjurtir	krydder
kúmen	karve
kveða	kvede
lambakjöt	lam
laukur	løk
lax	laks
linsubaunir	linse
macadamia-hnetu	macadanianott
mais	maismel
makrill	makrell
mandla	mandel
mangó	mango
marsípan	marsípan
melóna	melon
merian	merian
mjólk (kúu)	melk (ku)
múskathnetu	muskatnot
nautakjöt	oksekjött
oregano	oregano
ostru	østers
ostur	ost
papaya	papaya
paprika	paprika
parahnetu	paranott
pekanhnetu	pekannott
pera	pære
pípar	pepper
píparmyntu	peppermynte
pistasíuhnetu	pistasier

pistasíuhnetu	pistasier
planta	krydder
plóma	plomme
rækja	reke
rauðspretta	rødspette
rúgur	rug
salvíu	salvie
seljurót	selleri
sesamfræ	sesam
síkoria	sikori(salat)
síld	sild
sílungur	ørret
sinnep	sennep
sítróna	sitron
skelfiskur	blåskjell; musling
sólblómafræ	solsikkefrø
sojabaunir	sojabønner
speldi-mjöl	spelt
spergilkál	brokkoli
spínat	spinat
steinselja	persille
súkkulaði	sjokolade
sulfit	sulfit
súlfurdíoxíð	svoveldioksyd
svínakjöt	svinekjött
þorskur	torsk
timian	timian
tómatur	tomat
túnfiskur	tunfisk
valhnetu	valnott
valmúafrae	valmuefrø
vanilla	vanilje
vín	vin
vínber	drue
vínbergs-snígill	vinbergssnegle
ýsa	bolje
búrót	burot
skessujurt	løvstikke