



**IS**  
Íslenska



**PL**  
pólska

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
- 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.

## Mam allergię przeciwno ...

<i>ferskur</i>	<b>świerzy</b>
<i>hrár</i>	<b>surowy</b>
<i>soðinn</i>	<b>gotowany</b>
<i>þurrkaður</i>	<b>suszony</b>
aborri	<b>okoń</b>
ætisveppur	<b>pieczarka</b>
agúrka	<b>ogórek</b>
ananas	<b>ananas</b>
anis	<b>anyż</b>
ansjósa	<b>anchois; anchovis</b>
appelsína	<b>pomarańcza</b>
aprikósa	<b>morela</b>
avokató	<b>awokado</b>
banani	<b>banan</b>
baun	<b>fasola</b>
baun	<b>goszek; groch</b>
bjór	<b>piwo</b>
bókhveiti	<b>gryka</b>
brenninetla	<b>pokrzywa</b>
bygg	<b>jęczmień</b>
chili-pípar	<b>pieprz chili</b>
daðla	<b>daktyl</b>
dill	<b>koper; koperek</b>
egg	<b>jajo; jajko</b>
engifer	<b>imbir</b>
epli	<b>jabłko</b>
estragon	<b>estragon</b>
fennikel	<b>fenkuł; koper włoski</b>
ferskja	<b>brzoskwinia</b>
fíkja	<b>figa</b>
fiskur	<b>ryba</b>
ger	<b>drożdże</b>
gluten	<b>gluten</b>
greip	<b>grejprut</b>
gulrót	<b>marchew</b>
hafrar	<b>owies</b>
heslihneti	<b>orzech laskowy</b>
hneti	<b>orzech</b>
hreinsaður vínandi	<b>alkohol</b>
hrísgrjón	<b>ryż</b>

humar	<b>krab</b>
hunang	<b>miód</b>
hveiti	<b>mąka; pszenica</b>
hvítlaukur	<b>czosnek</b>
ilmjurt	<b>bazylija</b>
jarðarber	<b>truskawka</b>
jarðhneti	<b>orzeszek</b>
jurt	<b>zioła</b>
kaffibætur	<b>cykoria</b>
kamut	<b>kamut</b>
kanill	<b>cynamon</b>
kardimomma	<b>kardamom</b>
karrí	<b>curry</b>
kartafla	<b>ziemniak</b>
kasjú-hneti	<b>nerkowiec</b>
kastaníuhneti	<b>kasztan</b>
kindakjöt	<b>mięso owcze</b>
kirsuber	<b>wiśnia</b>
kiwi	<b>kiwi</b>
kjöt	<b>mięso</b>
kjúklingur	<b>mięso z kury</b>
kókó	<b>kakao</b>
kokoshneti	<b>orzech kokosowy</b>
koriander	<b>kolendra siewna</b>
krabbi	<b>krab</b>
krabbi	<b>skorupiaki</b>
krydd	<b>przyprawy</b>
kryddjurtir	<b>zioła</b>
kúmen	<b>kminek</b>
kveða	<b>pigwa</b>
lambakjöt	<b>jagnie</b>
laukur	<b>cebula</b>
lax	<b>łosoś</b>
linsubaunir	<b>soczewica</b>
macadamia-hneti	<b>orzech makadamia</b>
mais	<b>kukurydza</b>
makrill	<b>makrela</b>
mandla	<b>migdał</b>
mangó	<b>mango</b>
marsipan	<b>marcepan</b>
melóna	<b>melon</b>
merian	<b>majeranek</b>
mjólk (kúa)	<b>mleko (z krowy)</b>
múskathneti	<b>gałka muszkatołowa; muszkat</b>
nautakjöt	<b>wołowina</b>
oregano	<b>oregano</b>
ostra	<b>ostryga</b>
ostur	<b>ser</b>
papaya	<b>papaja</b>
paprika	<b>papryka</b>
parahneti	<b>orzech brazylijski</b>
pekanhneti	<b>orzech pekan</b>
pera	<b>gruszka</b>
pipar	<b>pieprz</b>

piparmynta	<b>mięta</b>
pistasíuhneti	<b>fistaszek</b>
planta	<b>zioła</b>
plóma	<b>śliwka</b>
rækja	<b>krewetka</b>
rauðspretta	<b>flądra</b>
rúgur	<b>żyto</b>
salvía	<b>szałwia</b>
seljurót	<b>seler</b>
sesamfræ	<b>sezami</b>
síkoría	<b>cykoria</b>
síld	<b>śledź</b>
silungur	<b>pstrąg</b>
sinnep	<b>musztarda</b>
sitróna	<b>cytryna</b>
skelfiskur	<b>omulekjadalny; małż; muszla</b>
sólblómafræ	<b>nasiona słonecznika</b>
soyjabauur	<b>nasiona soi</b>
speldi-mjöl	<b>pszenica oplewiona</b>
spergilkál	<b>brokuły</b>
spínat	<b>szpinak</b>
steinselja	<b>pietruszka</b>
súkkulaði	<b>czekolada</b>
sulfit	<b>sulfit</b>
súlfurdíoxide	<b>dwutlenek siarki</b>
svinakjöt	<b>wieprzowina</b>
þorskur	<b>dorsz</b>
tímian	<b>tymianek</b>
tómatur	<b>pomidor</b>
túnfiskur	<b>tuńczyk</b>
valhneti	<b>orzech włoski</b>
valmúafrae	<b>mak</b>
vanilla	<b>wanilia</b>
vín	<b>wino</b>
vínber	<b>winogrono</b>
vinbergs-snigill	<b>ślimak</b>
ýsa	<b>łupacz</b>
búrót	<b>bylica pospolita</b>
skessujurt	<b>lubczyk</b>