



**P**  
português



**PL**  
polaco

Em toda a União Europeia, estes ingredientes devem ser sempre indicados em alimentos pré-embalados, sem exceção.

- o Isto não é válido para os seguintes países: Rússia, Turquia.

Estes ingredientes estão marcados a **azul** no dicionário.

- Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou as suas estirpes hibridizadas, e produtos à base de cereais
- Crustáceos e produtos à base de crustáceos
- Ovos e produtos à base de ovos
- Peixes e produtos à base de peixe
- Amendoins e produtos à base de amendoins
- Soja e produtos à base de soja
- Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)
- Frutos de casca rija, ou seja, avelãs [*Corylus avellana*], amêndoas [*Amygdalus communis* L], nozes comuns [*Juglans regia*], castanhas de caju [*Anacardium occidentale*], nozes pécan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], castanhas do Brasil [*Bertholletia excelsa*], castanhas de macadâmia e do Queensland [*Macadamia ternifolia*], pistácios [*Pistacia vera*] e produtos à base de frutos de casca rija
- Aipos e produtos à base de aipos
- Mostarda e produtos à base de mostarda
- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo
- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO<sub>2</sub>.
- Tremoço e produtos à base de tremoço
- Moluscos e produtos à base de moluscos

Pode criar o seu próprio cartão de alergias, com a ajuda deste dicionário.

### Mam alergię przeciwko ...

<i>cosido</i>	<b>gotowany</b>
<i>cru</i>	<b>surowy</b>
<i>fresco</i>	<b>świeży</b>
<i>seco</i>	<b>suszony</b>
abacate	<b>awokado</b>
aipo	<b>seler</b>
álcool	<b>alkohol</b>
alho	<b>czosnek</b>
alperce	<b>morela</b>
ameixa	<b>śliwka</b>
amêndoas	<b>migdał</b>
amendoim	<b>orzeszek</b>
ananás	<b>ananas</b>
anchova	<b>anchois; anchovis</b>
aniz	<b>anyż</b>
aranja	<b>pomarańcza</b>
arenque	<b>śledź</b>
arroz	<b>ryż</b>
artemísia	<b>bylica pospolita</b>
atum	<b>tuńczyk</b>
aveia	<b>owies</b>
avelã	<b>orzech laskowy</b>
bacalhau	<b>dorsz</b>
bacalhau fresco	<b>łupacz</b>
banana	<b>banan</b>
batata	<b>ziemniak</b>
baunilha	<b>wanilia</b>
bróculos	<b>brokuły</b>
cacau	<b>kakao</b>
camarão	<b>krewetka</b>
canela	<b>cynamon</b>
caracol de Borgonha	<b>ślimak</b>
caranguejo	<b>krab</b>
cardamomo	<b>kardamom</b>
caril	<b>curry</b>
carne	<b>mięso</b>
carneiro (carne de ...)	<b>mięso owcze</b>
castanha doce	<b>kasztan</b>
castanhas de caju	<b>nerkowiec</b>
castanhas do Pará	<b>orzech brazylijski</b>

cavala	<b>makrela</b>
cebola	<b>cebula</b>
cenoura	<b>marchew</b>
centeio	<b>żyto</b>
cereja	<b>wiśnia</b>
cerveja	<b>piwo</b>
cevada	<b>jęczmień</b>
chá salva-mansa	<b>szałwia</b>
chicória	<b>cykoria</b>
chocolate	<b>czekolada</b>
coco	<b>orzech kokosowy</b>
coentro	<b>kolendra siewna</b>
cogumelo	<b>pieczarka</b>
cominto	<b>kminek</b>
crustáceos	<b>skorupiaki</b>
dioxido de enxofre	<b>dwutlenek siarki</b>
endro	<b>koper; koperek</b>
ervas aromáticas	<b>zioła</b>
ervilha	<b>goszek; groch</b>
especiaria	<b>przyprawy</b>
espelta	<b>pszenica oplewiona</b>
espinafre	<b>szpinak</b>
estragão	<b>estragon</b>
farinha	<b>mąka</b>
farinha do milho	<b>kukurydza</b>
feijão	<b>fasola</b>
fermento	<b>drożdże</b>
figo	<b>figa</b>
funcho	<b>fenkuł; koper włoski</b>
galinha (carne de ...)	<b>mięso z kury</b>
gengibre	<b>imbir</b>
glúten	<b>gluten</b>
hortelã-pimenta	<b>mięta</b>
kamut	<b>kamut</b>
lagosta	<b>krab</b>
laranja	<b>pomarańcza</b>
leite	<b>mleko (z krowy)</b>
lentilha	<b>soczewica</b>
levístico	<b>lubczyk</b>
limão	<b>cytryna</b>
maçã	<b>jabłko</b>
maçapão	<b>marcepan</b>
mango	<b>mango</b>
manjeriço	<b>bazylija</b>
manjerona	<b>majeranek</b>
marmelo	<b>pigwa</b>
mel	<b>miód</b>
melão	<b>melon</b>
mexilhão	<b>omulekjadalny; małż; muszla</b>
morango	<b>truskawka</b>
mostarda	<b>musztarda</b>
noz	<b>orzech</b>
nozes	<b>orzech włoski</b>
nozes de macadâmia	<b>orzech makadamia</b>

nozes pécan	<b>orzech pekan</b>
noz-moscada	<b>muszkat; gałka muszkatołowa</b>
orégão	<b>oregano</b>
ostra	<b>ostryga</b>
ovo	<b>jajo; jajko</b>
papaia	<b>papaja</b>
papoila	<b>mak</b>
peixe	<b>ryba</b>
pepino	<b>ogórek</b>
pêra	<b>gruszką</b>
perca	<b>okoń</b>
pêssego	<b>brzoskwinia</b>
pimenta	<b>pieprz</b>
pimenta de caiena	<b>pieprz chili</b>
pimentão	<b>papryka; pieprz chili</b>
piripiri	<b>pieprz chili</b>
pistácios	<b>fistaszek</b>
porco (carne de ...)	<b>wieprzowina</b>
queijo	<b>ser</b>
quivi	<b>kiwi</b>
salmão	<b>łosoś</b>
salsa	<b>pietruszką</b>
salva	<b>szałwia</b>
semente de girassól	<b>nasiona słonecznika</b>
sementes de sésamo	<b>sezami</b>
soja	<b>nasiona soi</b>
solha	<b>flądra</b>
sulfitos	<b>sulfit</b>
tâmara	<b>daktyl</b>
timo	<b>tymianek</b>
tomate	<b>pomidor</b>
tomilho	<b>tymianek</b>
toronja	<b>grejpfrut</b>
trigo	<b>pszenica</b>
trigo mourisco	<b>gryka</b>
truta	<b>psstrąg</b>
urtiga	<b>pokrzywa</b>
uva	<b>winogrono</b>
vaca (carne de ...)	<b>wołowina</b>
vinho	<b>wino</b>
cordeiro	<b>jagnie</b>