



**PL**  
Polski



**RUS**  
Rosyjski

W całej Unii Europejskiej następujące składniki muszą bez wyjątku być oznaczone na opakowanych produktach spożywczych.

- o Nie obowiązują to w następujących krajach: Rosja, Turcja.

Wyżej wymienione składniki zostały zaznaczone w słowniku na **niebiesko**.

- Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies zwyczajny, pszenica oplewiona / orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe)
- Skorupiaki
- Jaja
- Ryby
- Orzeszki ziemne / orzeszki arachidowe
- Nasiona soi
- Mleko (łącznie z laktozą)
- Orzechy, tj. migdał [*Amygdalus communis* L.], orzech laskowy [*Corylus avellana*], nerkowiec [*Anacardium occidentale*], orzech włoski [*Juglans regia*], orzech pekan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], orzech brazylijski [*Bertholletia excelsa*], orzech makadamia [*Macadamia ternifolia*], pistacja orzech pistacjowy [*Pistacia vera*],
- Seler
- Gorczyca
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- Łubin i produkty pochodne
- Mięczaki i produkty pochodne

Za pomocą tego słownika mają Państwo możliwość zestawienia swojej indywidualnej listy.

## Я алергичен(а) на ...

<i>gotowany</i>	<b>варёный</b>
<i>surowy</i>	<b>сырой</b>
<i>suszony</i>	<b>сушёный</b>
<i>świeży</i>	<b>свежий</b>
alkohol	<b>алкоголь</b>
ananas	<b>ананас</b>
anchois; anchovis	<b>анчоус</b>
anyż	<b>анис</b>
awokado	<b>авокадо</b>
banan	<b>банан</b>
bazylija	<b>базилик</b>
brokuły	<b>броколи</b>
brzoskwinia	<b>персик</b>
bylica pospolita	<b>полынь</b>
cebula	<b>лук</b>
curry	<b>карри</b>
cykoria	<b>цикорий</b>
cynamon	<b>корица</b>
cytryna	<b>лимон</b>
czekolada	<b>шоколад</b>
czosnek	<b>чеснок</b>
daktyl	<b>финик</b>
dorsz	<b>треска</b>
drożdże	<b>дрожжи</b>
o dwutlenek siarki	<b>диоксид серы</b>
estragon	<b>эстрагон; тархун</b>
fasola	<b>фасоль</b>
fenkuł	<b>фэнхель(семя)</b>
figa	<b>инжир</b>
o fistaszek	<b>фисташка</b>
flądra	<b>камбала</b>
gałka muskatołowa	<b>мускатный орех</b>
o gluten	<b>глютен</b>
goszek; groch	<b>горошина</b>
grejpfrut	<b>грейпфрут</b>
gruszka	<b>груша</b>
gryka	<b>гречиха</b>
imbir	<b>имбирь</b>
jabłko	<b>яблоко</b>
jagnie	<b>ятнёнок; барашек</b>

o jajo; jajko	<b>яйцо</b>
o jęczmień	<b>ячмень</b>
kakao	<b>какао</b>
o kamut	<b>камут</b>
kardamom	<b>кардамон</b>
kasztan	<b>каштан</b>
kiwi	<b>киви</b>
kminek	<b>тмин</b>
kolendra siewna	<b>кориандр</b>
koper; koperek	<b>укроп</b>
koper włoski	<b>фэнхель(семя)</b>
krab	<b>омар; краб</b>
krewetka	<b>креветка</b>
kukurydza	<b>кукуруза</b>
łosoś	<b>лосось</b>
lubczyk	<b>любисток лекарственный</b>
łupacz	<b>пикша</b>
majeranek	<b>майоран</b>
mak	<b>мак</b>
o mąka	<b>мука</b>
makrela	<b>макрель</b>
małż	<b>ракушка</b>
mango	<b>манго</b>
marcepan	<b>марципан</b>
marchew	<b>каротель</b>
melon	<b>дыня</b>
mięso	<b>мясо</b>
mięso owcze	<b>баранина</b>
mięso z kury	<b>куриное мясо</b>
mięta	<b>перечная мята</b>
o migdał	<b>миндаль</b>
miód	<b>мед</b>
o mleko (z krowy)	<b>молоко (коровье)</b>
morela	<b>абрикос</b>
muszkat	<b>мускатный орех</b>
muszla	<b>ракушка</b>
o musztarda	<b>горчица</b>
nasiona słonecznika	<b>семечки</b>
o nasiona soi	<b>соевый боб</b>
o nerkowiec	<b>кешью</b>
ogórek	<b>огурец</b>
okoń	<b>окунь</b>
omulekjadalny	<b>мидия</b>
oregano	<b>ореган</b>
o orzech	<b>орех</b>
o orzech brazylijski	<b>ядро американо-ореха</b>
orzech kokosowy	<b>кокос</b>
o orzech laskowy	<b>лесной орех</b>
o orzech makadamia	<b>австралийский орех</b>
o orzech pekan	<b>орех пекана</b>
o orzech włoski	<b>грецкий орех</b>
o orzeszek	<b>орех</b>
ostryga	<b>устрица</b>

o owies	<b>овес</b>
papaja	<b>папайя</b>
papryka	<b>(болгарский) перец</b>
pieczarka	<b>шампиньон</b>
pieprz	<b>черный перец</b>
pieprz chili	<b>стручковый перец</b>
pietruszka	<b>петрушка</b>
pigwa	<b>айва</b>
piwo	<b>пиво</b>
pokrzywa	<b>крапива</b>
pomarańcza	<b>апельсин</b>
pomidor	<b>помидор</b>
przyprawy	<b>приправа</b>
pstrąg	<b>форель</b>
o pszenica	<b>пшеница</b>
o pszenica oplewiona	<b>разновидность пшеницы</b>
o ryba	<b>рыба</b>
ryż	<b>рис</b>
o seler	<b>сельдерей</b>
ser	<b>сыр</b>
o sezami	<b>сезамное семя</b>
o skorupiaki	<b>рак</b>
śledź	<b>сельдь</b>
ślimak	<b>виноградная улитка</b>
śliwka	<b>слива</b>
soczewica	<b>чечевица</b>
o sulfit	<b>сульфит</b>
szałwia	<b>шалфей</b>
szpinak	<b>шпинат</b>
truskawka	<b>клубника</b>
tuńczyk	<b>тунец</b>
tymianek	<b>тимьян; чабрец</b>
wanilia	<b>ваниль</b>
wieprzowina	<b>свинина</b>
wino	<b>вино</b>
winogrono	<b>виноград</b>
wiśnia	<b>черешня; вишня</b>
wołowina	<b>говядина; телятина</b>
ziemniak	<b>картофель</b>
ziola	<b>травы</b>
o żyto	<b>рожь</b>