



**RUS**  
русский



**PL**  
польский

In the whole European Union the following ingredients must always be indicated on packed foods without exception.

- o This is not valid for the following countries: Russia, Turkey.

These ingredients are marked **blue** in the dictionary.

- Cereals containing gluten (wheat, barley, rye, oats, spelt, kamut or their hybridised strains) and products thereof
- Crustaceans and products thereof
- Eggs and products thereof
- Fish and products thereof
- Peanuts and products thereof
- Soybeans and products thereof
- Milk and products thereof (including lactose)
- Nuts i. e. Almond [*Amygdalus communis* L.], Hazelnut [*Corylus avellana*], Walnut [*Juglans regia*], Cashew [*Anacardium occidentale*], Brazil nut [*Bertholletia excelsa*], Pecan nut [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], Pistachio nut [*Pistacia vera*], Macadamia nut and Queensland nut [*Macadamia ternifolia*] and products thereof
- Celery and products thereof
- Mustard and products thereof
- Sesame seeds and products thereof
- Sulphur dioxide and sulphites at concentrations of more than 10 mg/kg or 10 mg/litre expressed as SO<sub>2</sub>.

You can create your personal allergy card with the help of this dictionary.

## Mam alergię przeciwko ...

<i>варёный</i>	<b>gotowany</b>
<i>свежий</i>	<b>świeży</b>
<i>сушёный</i>	<b>suszony</b>
<i>сырой</i>	<b>surowy</b>

абрикос	<b>morela</b>
авокадо	<b>awokado</b>
o австралийский орех	<b>orzech makadamia</b>
айва	<b>pigwa</b>
алкоголь	<b>alkohol</b>
ананас	<b>ananas</b>
анис	<b>anyż</b>
анчоус	<b>anchois; anchovis</b>
апельсин	<b>pomarańcza</b>
базилик	<b>bazylika</b>
банан	<b>banan</b>
баранина	<b>mięso owcze</b>
барашек	<b>jagnie</b>
болгарский перец	<b>papryka</b>
брокколи	<b>brokuły</b>
ваниль	<b>wanilia</b>
вино	<b>wino</b>
виноград	<b>winogrono</b>
виноградная улитка	<b>ślimak</b>
вишня	<b>wiśnia</b>
o глютен	<b>gluten</b>
говядина	<b>wołowina</b>
горошина	<b>goszek; groch</b>
o горчица	<b>musztarda</b>
грейпфрут	<b>grejppfрут</b>
o грецкий орех	<b>orzech włoski</b>
гречиха	<b>gryka</b>
груша	<b>gruszka</b>
o диоксид серы	<b>dwutlenek siarki</b>
дрожжи	<b>drożdże</b>
дыня	<b>melon</b>
имбирь	<b>imbir</b>
инжир	<b>figa</b>
какао	<b>kakao</b>
камбала	<b>flądra</b>
o камут	<b>kamut</b>

кардамон	<b>kardamom</b>
каротель	<b>marchew</b>
карри	<b>curry</b>
картофель	<b>ziemniak</b>
каштан	<b>kasztan</b>
o кешью	<b>nerkowiec</b>
киви	<b>kiwi</b>
клубника	<b>truskawka</b>
кокос	<b>orzech kokosowy</b>
кориандр	<b>kolendra siewna</b>
корица	<b>cynamon</b>
краб	<b>krab</b>
крапива	<b>pokrzywa</b>
креветка	<b>krewetka</b>
кукуруза	<b>kukurydza</b>
куриное мясо	<b>mięso z kury</b>
o лесной орех	<b>orzech laskowy</b>
лимон	<b>cytryna</b>
лосось	<b>łosoś</b>
лук	<b>cebula</b>
любисток лекарственный	<b>lubczyk</b>
майоран	<b>majeranek</b>
мак	<b>mak</b>
макрель	<b>makrela</b>
манго	<b>mango</b>
марципан	<b>marcepan</b>
мед	<b>miód</b>
мидия	<b>omulekjadalny</b>
o миндаль	<b>migdał</b>
o молоко (коровье)	<b>mleko (z krowy)</b>
морковь	<b>marchew</b>
o мука	<b>mąka</b>
мускатный орех	<b>gałka muszkatołowa; muszkat</b>
мясо	<b>wino</b>
o овес	<b>owies</b>
огурец	<b>ogórek</b>
окунь	<b>okoń</b>
омар	<b>krab</b>
ореган	<b>oregano</b>
o орех	<b>orzeszek</b>
o орех	<b>orzech</b>
o орех пекана	<b>orzech pekan</b>
папайя	<b>papaja</b>
перец	<b>papryka</b>
перечная мята	<b>mięta</b>
персик	<b>brzoskwinia</b>
петрушка	<b>pietruszka</b>
пиво	<b>piwo</b>
пикша	<b>łupacz</b>
полынь	<b>bylica pospolita</b>
помидор	<b>pomidor</b>
приправа	<b>przyprawy</b>
o пшеница	<b>pszenica</b>

o разновидность пшеницы	<b>pszenica oplewiona</b>
o рак	<b>skorupiaki</b>
ракушка	<b>małż; muszla</b>
рис	<b>ryż</b>
o рожь	<b>żyto</b>
o рыба	<b>ryba</b>
свинина	<b>wieprzowina</b>
o сезамное семя	<b>sezami</b>
o сельдерей	<b>seler</b>
сельдь	<b>śledź</b>
семечки	<b>nasiona słonecznika</b>
слива	<b>śliwka</b>
o соевый боб	<b>nasiona soi</b>
стручковый перец	<b>pieprz chili</b>
o сульфит	<b>sulfit</b>
сыр	<b>ser</b>
тархун	<b>estragon</b>
тмин	<b>kminek</b>
травы	<b>zioła</b>
треска	<b>dorsz</b>
тунец	<b>tuńczyk</b>
укроп	<b>koper; koperek</b>
устрица	<b>ostryga</b>
фасоль	<b>fasola</b>
финик	<b>daktyl</b>
o фисташка	<b>fistaszek</b>
форель	<b>pstrąg</b>
фэнхель(семя)	<b>fenkuł; koper włoski</b>
цикорий	<b>cykoria</b>
чабрец	<b>tymianek</b>
черешня	<b>wiśnia</b>
черный перец	<b>pieprz</b>
чеснок	<b>czosnek</b>
чечевица	<b>soczewica</b>
шалфей	<b>szałwia</b>
шампиньон	<b>pieczarka</b>
шоколад	<b>czekolada</b>
шпинат	<b>szpinak</b>
эстрагон	<b>estragon</b>
яблоко	<b>jabłko</b>
o ядро американо-американского ореха	<b>orzech brazylijski</b>
o яйцо	<b>jajo; jajko</b>
ятнёнок	<b>jagnie</b>
o ячмень	<b>jęczmień</b>