



**F**  
français



**PL**  
polonaise

Dans l'ensemble de l'Union européenne, les ingrédients suivants doivent toujours être indiqués sur des produits emballés sans exceptions.

- o Cette règle ne s'applique pas dans les pays suivants: Russie, Turquie.

Ces ingrédients sont indiqués en couleur **bleu**.

- Céréales contenant du gluten (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées), et produits à base de ces céréales.
- Crustacés et produits à base de crustacés.
- Œufs et produits à base d'œufs.
- Poissons et produits à base de poissons.
- Arachides et produits à base d'arachides
- Soja et produits à base de soja.
- Lait et produits à base de lait (y compris le lactose).
- Fruits à coque, à savoir amandes [Amygdalus communis L.], noix [Juglans regia], noisettes [Corylus avellana], noix du Brésil [Bertholletia excelsa], noix de cajou [Anacardium occidentale], noix de pécan [Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch], pistaches [Pistacia vera], noix de Macadamia et noix du Queensland [Macadamia ternifolia], et produits à base de ces fruits.
- Céleri et produits à base de céleri.
- Moutarde et produits à base de moutarde.
- Graines de sésame et produits à base de graines de sésame.
- Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre exprimées en SO<sub>2</sub>.
- Lupin et produits à base de lupin
- Mollusques et produits à base de mollusque

Avec l'aide de ce dictionnaire, vous pouvez créer votre carte d'allergies personnalisée.

### Mam alergię przeciwko ...

| cru                 | surowy            |
|---------------------|-------------------|
| cuit                | gotowany          |
| frais / fraîche     | swierzy           |
| sec                 | suszony           |
| abricot             | morela            |
| agneau              | jagnie            |
| ail                 | czosnek           |
| alcool              | alkohol           |
| amande              | migdał            |
| ananas              | ananas            |
| anchois             | anchois; anchovis |
| aneth               | koper; koperek    |
| anhydride sulfureux | dwutlenek siarki  |
| anis                | anyż              |
| arachides           | orzesek           |
| armoise             | bylica pospolita  |
| avocat              | awokado           |
| avoine              | owies             |
| banane              | banan             |
| basilic             | bazylia           |
| bière               | piwo              |
| blé                 | pszenica          |
| boeuf               | wołowina          |
| brocoli             | brokuły           |
| cabillaud           | dorsz             |
| cacao               | kakao             |
| cannelle            | cynamon           |
| cardamome           | kardamom          |
| carotte             | marchew           |
| céleri              | seler             |
| cerise              | wiśnia            |
| champignon          | pieczarka         |
| chicorée            | cykorcia          |
| chili               | pieprz chili      |
| chocolat            | czekolada         |
| citron              | cytryna           |
| coing               | pigwa             |
| concombre           | ogórek            |
| coriandre           | kolendra siewna   |
| crabe               | krab              |

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| crabe               | skorupiaki           |
| crevette            | krewetka             |
| cumin               | kminek               |
| curry               | curry                |
| datte               | daktyl               |
| écrevisse           | skorupiaki           |
| églefin             | łupacz               |
| épeautre            | pszenica oplewiona   |
| épice               | przyprawy            |
| épinard             | szpinak              |
| escargot            | ślimak               |
| estragon            | estragon             |
| farine              | mąka                 |
| farine de maïs      | kukurydza            |
| fenouil semence     | fenkuł; koper włoski |
| figue               | figa                 |
| fraise              | truskawka            |
| fromage             | ser                  |
| fruits à coques     | orzech               |
| gingembre           | imbir                |
| gluten              | gluten               |
| graine de tournesol | nasiona słonecznika  |
| graines de sésame   | sezami               |
| hareng              | śledź                |
| haricot             | fasola               |
| herbe dragonne      | estragon             |
| herbes              | zioła                |
| homard              | krab                 |
| huitre              | ostrzyga             |
| kamut               | kamut                |
| kiwi                | kiwi                 |
| lait (vache)        | mleko (z krowy)      |
| lentilles           | soczewica            |
| levure              | drożdże              |
| livèche             | lubczyk              |
| mangue              | mango                |
| maquereau           | makrela              |
| marjolaine          | majeranek            |
| marron              | kasztan              |
| massepain           | marcepan             |
| melon               | melon                |
| menthe              | mięta                |
| miel                | miód                 |
| moule               | omułekjadalny; małż  |
| moutarde            | musztarda            |
| mouton (viande)     | mięso owcze          |
| noisette            | orzech laskowy       |
| noix                | orzech włoski        |
| noix de cajou       | nerkowiec            |
| noix de coco        | orzech kokosowy      |
| noix de Macadamia   | orzech makadamia     |
| noix de pécan       | orzech pekan         |
| noix du Brésil      | orzech brazylijski   |
| noix muscade        | gałka muszkatołowa   |
| oeuf                | jajo; jajko          |

|                |               |
|----------------|---------------|
| oignon         | cebula        |
| orange         | pomarańcza    |
| orge           | jęczmień      |
| origan         | oregano       |
| ortie          | pokrzywa      |
| palourde       | muszla        |
| pamplemousse   | grejfrut      |
| papaye         | papaja        |
| pavot          | mak           |
| pêche          | brzoskwinia   |
| perchaude      | okoń          |
| persil         | pietruszka    |
| piment         | papryka       |
| pistaches      | fistaszek     |
| plie           | flądra        |
| poire          | gruszka       |
| pois           | goszek; groch |
| poisson        | ryba          |
| poivre         | pieprz        |
| pomme          | jabłko        |
| pomme de terre | ziemniak      |
| porc           | wieprzowina   |
| poulet         | mięso z kury  |
| prune          | śliwka        |
| raisin         | winogrono     |
| riz            | ryż           |
| sarrasin       | gryka         |
| sauge          | szałwia       |
| saumon         | łosoś         |
| seigle         | żyto          |
| soja           | nasiona soi   |
| sulfites       | sulfit        |
| thon           | tuńczyk       |
| thym           | tymianek      |
| tomate         | pomidor       |
| truite         | pstrąg        |
| vanille        | wanilia       |
| viande         | mięso         |
| vin            | wino          |