

ดูโครงสร้างของส่วนผสมอาหารของคุณ: ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมอาหารของคุณและส่วนผสมอาหารของคุณ		X
(ในเมนูฟรี 'อาหารฟรี' 'เครื่องดื่มฟรี' 'ผลไม้ฟรี' 'เครื่องดื่มฟรี' 'กาแฟฟรี' 'ชาฟรี') บนเมนูฟรีเหล่านี้จะมีสัญลักษณ์อาหารที่คุณต้องการ		X
ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมของคุณ: ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมของคุณและส่วนผสมอาหารของคุณ		X
(ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับส่วนผสม 'อาหารฟรี' 'เครื่องดื่มฟรี' 'ผลไม้ฟรี' 'กาแฟฟรี' 'ชาฟรี') บนเมนูฟรีเหล่านี้จะมีสัญลักษณ์อาหารที่คุณต้องการ		X

ดูโครงสร้างของส่วนผสมของคุณ: ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมอาหารของคุณและส่วนผสมอาหารของคุณ		X
(SOTT-2 หรือ SOTT-3 'เครื่องดื่มฟรี' 'ผลไม้ฟรี' 'กาแฟฟรี' 'ชาฟรี') บนเมนูฟรีเหล่านี้จะมีสัญลักษณ์อาหารที่คุณต้องการ		X
ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมของคุณ: ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมของคุณและส่วนผสมอาหารของคุณ		X
บนเมนูฟรีเหล่านี้จะมีสัญลักษณ์อาหารที่คุณต้องการ		X

**i** **ดูสัญลักษณ์อาหารฟรี** **ดูสัญลักษณ์อาหารฟรี**

คุณสามารถเขียนข้อความของคุณเกี่ยวกับภูมิแพ้ได้ที่นี่



[www.naaf.no](http://www.naaf.no)



### ข้าพเจ้ามีอาหารแพ้

และแม้แต่จำนวนเพียงเล็กน้อยก็ทำให้ข้าพเจ้าป่วยได้



**สมาคมโรคหอบหืดและภูมิแพ้ในสวีเดน**  
- making people healthier

ดูโครงสร้างของส่วนผสมอาหารของคุณ: ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมอาหารของคุณและส่วนผสมอาหารของคุณ		X
(ในเมนูฟรี 'อาหารฟรี' 'เครื่องดื่มฟรี' 'ผลไม้ฟรี' 'เครื่องดื่มฟรี' 'กาแฟฟรี' 'ชาฟรี') บนเมนูฟรีเหล่านี้จะมีสัญลักษณ์อาหารที่คุณต้องการ		X
ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมของคุณ: ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมของคุณและส่วนผสมอาหารของคุณ		X
(ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับส่วนผสม 'อาหารฟรี' 'เครื่องดื่มฟรี' 'ผลไม้ฟรี' 'กาแฟฟรี' 'ชาฟรี') บนเมนูฟรีเหล่านี้จะมีสัญลักษณ์อาหารที่คุณต้องการ		X

ดูโครงสร้างของส่วนผสมของคุณ: ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมอาหารของคุณและส่วนผสมอาหารของคุณ		X
(SOTT-2 หรือ SOTT-3 'เครื่องดื่มฟรี' 'ผลไม้ฟรี' 'กาแฟฟรี' 'ชาฟรี') บนเมนูฟรีเหล่านี้จะมีสัญลักษณ์อาหารที่คุณต้องการ		X
ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมของคุณ: ดูที่ส่วนผสมของส่วนผสมของคุณและส่วนผสมอาหารของคุณ		X
บนเมนูฟรีเหล่านี้จะมีสัญลักษณ์อาหารที่คุณต้องการ		X

**i** **ดูสัญลักษณ์อาหารฟรี** **ดูสัญลักษณ์อาหารฟรี**

คุณสามารถเขียนข้อความของคุณเกี่ยวกับภูมิแพ้ได้ที่นี่



[www.naaf.no](http://www.naaf.no)



### ข้าพเจ้ามีอาหารแพ้

และแม้แต่จำนวนเพียงเล็กน้อยก็ทำให้ข้าพเจ้าป่วยได้



**สมาคมโรคหอบหืดและภูมิแพ้ในสวีเดน**  
- making people healthier

**DETTE ARKET INNEHOLDER TO DIETTKORT (THAI)**

Dietskortet kan du bruke når du skal bestille mat i utlandet. Diettkortet skal inneholde opplysninger om din matvareallergi. Du krysser av for det/de symbolene som gjelder for din matvareallergi. På diettkortet er det også plass til utfyllende opplysninger på siste side om du ønsker å tilføre dette (husk å skrive på engelsk). Når du bestiller mat på et spisested leverer du ditt diettkort sammen med din matbestilling. På denne måten unngår du at viktig informasjon om dine matvareallergier går tapt underveis fra servitør til kjøkkenpersonell. Diettkortet er utformet som et engangskort, slik at kjøkkenpersonell skal slippe å levere dette tilbake til deg.

Du klipper ut disse doble kortene og bretter slik at diettkortet får skrift på 4 sider. Etter bretteing skal diettkortet være på størrelse med et visittkort.