FOOD HYGIENE · ALLERGENS

The 14 allergens

Clean Hands
Food safety in your language

By law, food businesses must tell you if food contains any of these.

1. **Celery**
   Stalks, leaves, seeds and celeriac. In soups, stock cubes, salads and spice mixes.
2. **Cereals with gluten**
   Wheat, rye, barley and oats. In bread, pasta, flour, cakes, batter and sauces.
3. **Crustaceans**
   Prawns, crab, lobster and crayfish. In shrimp paste and some curries.
4. **Eggs**
   In cakes, mayonnaise, fresh pasta, sauces and food brushed with egg.
5. **Fish**
   In fish sauce, Worcestershire sauce, dressings and some pizzas.
6. **Lupin**
   Lupin flour and seeds. In some breads, pastries and pasta.
7. **Milk**
   Butter, cheese, cream, yoghurt, ghee and milk powder.
8. **Molluscs**
   Mussels, oysters, squid and snails. In oyster sauce.
9. **Mustard**
   Seeds, powder and leaves. In dressings, marinades, sauces and curries.
10. **Tree nuts**
    Almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, pecans, Brazil nuts, pistachios, macadamias. In pesto and marzipan.
11. **Peanuts**
    Also called groundnuts. Peanut oil, satay, some curries and desserts.
12. **Sesame**
    Seeds, tahini, hummus, sesame oil and some breads.
13. **Soya**
    Tofu, soya sauce, edamame, soya flour and many ready meals.
14. **Sulphites**
    Sulphur dioxide. In dried fruit, wine, beer and some meat products.

NOT SURE?

Ask. Never guess.
Check labels every time. Recipes and products change.

CALL 999

If someone has a bad reaction.
Trouble breathing, a swollen face or throat, or collapsing.

Based on Food Standards Agency and NHS advice.
Free to print and share.
Ref CH-AL-EN-2611

ХИГИЕНА НА ХРАНИТЕ · АЛЕРГЕНИ

14-те алергена

Clean Hands
Безопасност на храните на вашия език

Съгласно закона, предприятията в хранителната промишленост са длъжни да ви информират, ако дадена храна съдържа някоя от тези съставки.

1. **Целина**
   Стъбла, листа, семена и корени от целина. В супи, бульонни кубчета, салати и смеси от подправки.
2. **Зърнени култури, съдържащи глутен**
   Пшеница, ръж, ечемик и овес. В хляб, макаронени изделия, брашно, торти, тесто и сосове.
3. **Ракообразни**
   Скариди, раци, омари и раци. В паста от скариди и някои кари ястия.
4. **Яйца**
   В торти, майонеза, пресни макаронени изделия, сосове и храни, намазани с яйце.
5. **Риба**
   В рибния сос, соса „Уорчестър“, дресингите и някои пици.
6. **Лупин**
   Брашно и семена от лупин. Използва се в някои видове хляб, сладкиши и макаронени изделия.
7. **Мляко**
   Масло, сирене, сметана, кисело мляко, гхи и мляко на прах.
8. **Мекотели**
   Миди, стриди, калмари и охлюви. В сос от стриди.
9. **Горчица**
   Семена, прах и листа. В дресинги, маринати, сосове и кари.
10. **Ядки**
    Бадеми, лешници, орехи, кашу, пекан, бразилски орехи, фисташки, макадамия. В песто и марципан.
11. **Фъстъци**
    Наричани още „земни ядки“. Фъстъчено масло, сатай, някои видове кари и десерти.
12. **Сусам**
    Семена, тахини, хумус, сусамово масло и някои видове хляб.
13. **Соя**
    Тофу, соев сос, едамаме, соево брашно и много готови ястия.
14. **Сулфити**
    Серен диоксид. Съдържа се в сушени плодове, вино, бира и някои месни продукти.

НЕ СИ СИГУРЕН?

Питайте. Никога не предполагайте.
Проверявайте етикетите всеки път. Рецептите и продуктите се променят.

ОБАДЕТЕ СЕ НА 999

Ако някой има нежелана реакция.
Затруднено дишане, подуване на лицето или гърлото, или припадък.

Въз основа на препоръките на Агенцията за хранителни стандарти и Националната здравна служба (NHS).
Може да се разпечатва и споделя безплатно.
Ref CH-AL-BG-2611 · EN: The 14 allergens · AI translation, may contain mistakes