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

খাদ্য পরিচ্ছন্নতা · অ্যালার্জেন

14টি অ্যালার্জেন

Clean Hands
আপনার ভাষায় খাদ্য নিরাপত্তা

আইন অনুযায়ী, খাদ্য ব্যবসায়ীদের আপনাকে জানাতে হবে যদি খাদ্যে এইগুলির কোনোটি থাকে।

1. **সেলরি**
   কাণ্ড, পাতা, বীজ এবং সেলারি শিকড়। স্যুপ, স্টক কিউব, সালাদ এবং মসলার মিশ্রণে।
2. **গ্লুটেনযুক্ত সিরিয়াল**
   গম, রাই, বার্লি এবং ওটস। রুটি, পাস্তা, আটা, কেক, ব্যাটার এবং সস-এ।
3. **শামুকজাতীয় প্রাণী**
   ঝিনুক, কাঁকড়া, লবস্টার এবং ক্রেইফিশ। ঝিনুকের পেস্ট এবং কিছু কারিতে।
4. **ডিম**
   কেক, মেয়োনেজ, তাজা পাস্তা, সস এবং ডিম মাখা খাবারে।
5. **মাছ**
   মাছের সস, ওয়ার্সেস্টশায়ার সস, ড্রেসিং এবং কিছু পিজ্জায়।
6. **লুপিন**
   লুপিন আটা ও বীজ। কিছু রুটি, পেস্ট্রি ও পাস্তা-তে।
7. **দুধ**
   মাখন, পনির, ক্রিম, দই, ঘি এবং দুধের গুঁড়ো।
8. **শামুক**
   ঝিনুক, শামুক, স্কুইড এবং শামুক। অয়স্টার সসে।
9. **সরিষা**
   বীজ, গুঁড়ো এবং পাতা। ড্রেসিং, মেরিনেড, সস এবং কারিতে।
10. **গাছের বাদাম**
    বাদাম, হেজলনাট, আখরোট, কাজু, পেকান, ব্রাজিল নাট, পিস্তা, ম্যাকেডামিয়া। পেস্টো এবং মার্জিপ্যানে।
11. **বাদাম**
    এগুলোকে গ্রাউন্ডনাটসও বলা হয়। পিনাট অয়েল, সাতে, কিছু কারি এবং মিষ্টান্ন।
12. **তিল**
    বীজ, তহিনি, হুমাস, তিল তেল এবং কিছু রুটি।
13. **সয়া**
    টফু, সয়া সস, এডামামে, সয়া আটা এবং অনেক রেডি মিল।
14. **সালফাইটস**
    সালফার ডাইঅক্সাইড। শুকনো ফল, ওয়াইন, বিয়ার এবং কিছু মাংসজাত পণ্যে।

নিশ্চিত নন?

জিজ্ঞাসা করুন। অনুমান করবেন না।
প্রতি বার লেবেল পরীক্ষা করুন। রেসিপি এবং পণ্য পরিবর্তিত হয়।

999-এ কল করুন

যদি কারো খারাপ প্রতিক্রিয়া হয়।
শ্বাস নিতে কষ্ট, মুখ বা গলা ফোলা, অথবা হঠাৎ করে ঢলে পড়া।

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সি এবং এনএইচএসের পরামর্শের ভিত্তিতে।
প্রিন্ট এবং শেয়ার করার জন্য বিনামূল্যে।

Ref CH-AL-BN-2611 · EN: The 14 allergens · AI translation, may contain mistakes