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

پاکوخاوێنیی خۆراک · هەستیارییەخشەکان

Clean Hands
سەلامەتیی خۆراک بە زمانی ئێوە

14 هەستیارییەکان

بەپێی یاسا، بزنسەکانی خۆراک دەبێت پێتان بڵێن ئەگەر خۆراکەکە هەر یەکێک لەمانەی تێدابوو.

1. **کەرەوز**
   قەد، گەڵا، تۆو و ڕەگی کەرەوز. لە شۆربا، کوبەی شۆربا، زەڵاتە و تێکەڵەی بەهاراتدا.
2. **دانەوێڵەکان بە گلوتینەوە**
   گەنم، جۆ، جۆی ڕەش و شۆفان. لە نان، مەعکەرۆنی، ئارد، کێک، هەویر و سۆسەکاندا.
3. **ڕانەپێستەکان**
   ڕۆبیان، قەرژاڵ، لۆبستەر و ڕۆبیانی ڕووباری. لە هەویری ڕۆبیان و هەندێک کاریدا.
4. **هێلکەکان**
   لە کێک، مایۆنیز، پاستای تازە، سۆسەکان و ئەو خواردنانەی هێلکەیان پێ داوە.
5. **ماسی**
   لە سۆسی ماسی، سۆسی وۆستەرشایەر، درێسینگەکان و هەندێک پیتزادا.
6. **لوپین**
   ئاردی لوبیا و تۆوەکانی. لە هەندێک جۆری نان، شیرینی و پاستادا.
7. **شیر**
   کەرە، پەنیر، کرێم، ماست، ڕۆنی کەرە و پەستانی شیر.
8. **نەرمەتەنەکان**
   مەلجن، ئۆیستەر، سکوید و قەرژاڵ. لە سۆسی ئۆیستەردا.
9. **خەردەل**
   تۆو، پاودەر و گەڵا. لە سۆسەکان، مەرانادەکان، سۆسەکان و کارییەکاندا.
10. **چەرەزات**
    بادەم، فندق، گوێز، کاژوو، پێکان، گوێزی بەڕازیلی، فستق، ماکادامی. لە پێستۆ و مارزیپاندا.
11. **فستق عەبید**
    هەروەها پێی دەوترێت فستقی زەوی. زەیتی فستق، ساتای، هەندێک کاری و شیرینی.
12. **کونجی**
    تۆو، تاهینی، حومس، زەیتی کونجی و هەندێک نان.
13. **سۆیا**
    تۆفو، سۆسی سۆیا، ئیدامامی، ئاردی سۆیا و زۆرێک خواردنی ئامادەکراو.
14. **سۆلفیتەکان**
    دووەمۆکسیدی گۆگرد. لە میوەی وشککراوە، شەراب، بیرە و هەندێک بەرهەمی گۆشتدا.

دڵنیا نیت؟

بپرسە. هەرگیز خەملاندن مەکە.
هەموو جارێک سەیری لێبڵەکان بکە. ڕەچەتە و بەرهەمەکان دەگۆڕێن.

پەیوەندی بە 999 بکە

ئەگەر کەسێک کاردانەوەی خراپی هەبێت.
کێشەی هەناسەدان، ئاوسانی دەموچاو یان قورگ، یان خۆڕووخاندن.

بەپێی ڕێنماییەکانی ئاژانسی ستانداردەکانی خۆراک و خزمەتگوزاریی تەندروستیی نیشتمانی.
ئازادە بۆ چاپکردن و بڵاوکردنەوە.
Ref CH-AL-CKB-2611 · EN: The 14 allergens · AI translation, may contain mistakes