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

PAQIJIYA XWARINÊ · ALERJEN

14 alerjen

Clean Hands
Ewlehiya xwarinê bi zimanê we

Li gorî qanûnê, karsaziyên xwarinê divê ji we re bibêjin heke di xwarinê de yek ji van heb be.

1. **Kerefîl**
   Qurm, pel, tov û rehê kerefsê. Di şorbeyan, kubeyên bîberê, seleteyan û têkelên biharatê de.
2. **Genimên bi gluten**
   Genim, çavdar, ceh û aştan. Di nan, meqarne, ard, kek, hevîr û sosan de.
3. **Kirmîçkî**
   Karîdes, kevjal, lîstok û karîdesê çem. Di nav heviya karîdesê û hin xwarinên kariyê de.
4. **Hêk**
   Di kekan, mayonezê, meqerneyên teze, sosan û xwarinên ku bi hêkê hatine rûnkirin de.
5. **Masî**
   Di sosa masî, sosa Worcestershire, sosên seleteyê û hin pîzayan de.
6. **Lupîn**
   Arvan û tovên Lupinê. Di hin nan, şîrînahî û meqarneyan de.
7. **Şîr**
   Nîvişk, penêr, krem, mast, rûnê helandî û toza şîr.
8. **Mûlyûsk**
   Midye, îstirîdye, kalmar û helok. Di sosa îstirîdyeyê de.
9. **Xerdel**
   Tov, toz û pel. Di sosên seleteyê, marinad, sos û xwarinên kariyê de.
10. **Gûzên darî**
    Badem, fistiqên zemûran, gûz, kajû, pekan, gûzên Brezîlyayê, pîstok, makadamya. Di pesto û marzîpanê de.
11. **Fistiqên erdê**
    Her wiha jê re fistiqên erdê jî tê gotin. Rûnê fistiqên erdê, satay, hin xwarinên kari û şîranî.
12. **Kuncî**
    Tov, tahîn, hûmûs, rûnê kuncî û hinek nan.
13. **Soya**
    Tofu, sosa soya, edamame, ardê soya û gelek xwarinên amade.
14. **Sulfît**
    Dîoksîda sulfurê. Di fêkiyên hişkkirî, şerab, bîra û hin berhemên goşt de.

NE PIŞTRAST Î?

Bipirse. Qet texmîn neke.
Her carê li etîketan binêre. Reçete û berhem diguherin.

LI 999 BIGERE

Heke kesek reaksiyoneke xirab nîşan bide.
Zehmetiya di hilma de, werimîna rû an jî qirikê, an jî hilweşîn.

Li gorî şîretên Ajansa Standardên Xwarinê û NHSê.
Azad e ku were çapkirin û parvekirin.

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