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

MAISTO HIGIENA · ALERGENAI

14 alergenų

Clean Hands
Maisto sauga jūsų kalba

Pagal įstatymą maisto įmonės privalo jus informuoti, jei maisto produktai turi bet kurią iš šių medžiagų.

1. **Salierai**
   Stiebai, lapai, sėklos ir šakniagumbiai. Naudojami sriubose, sultinio kubeliuose, salotose ir prieskonių mišiniuose.
2. **Javai, kurių sudėtyje yra glitimo**
   Kviečiai, rugiai, miežiai ir avižos. Naudojami duonoje, makaronuose, miltuose, pyraguose, tešloje ir padažuose.
3. **Vėžiagyviai**
   Krevetės, krabai, omarai ir vėžiai. Krevečių pastoje ir kai kuriuose kario patiekaluose.
4. **Kiaušiniai**
   Pyraguose, majoneze, šviežiose makaronuose, padažuose ir maisto produktuose, apteptuose kiaušiniu.
5. **Žuvis**
   Žuvies padaže, Vorčesterio padaže, salotų padažuose ir kai kuriose picose.
6. **Lupinas**
   Lupinų miltai ir sėklos. Naudojami kai kurių rūšių duonoje, pyragaičiuose ir makaronuose.
7. **Pienas**
   Sviestas, sūris, grietinėlė, jogurtas, ghee ir pieno milteliai.
8. **Moliuskai**
   Midijos, austės, kalmarai ir sraigės. Austės padaže.
9. **Garstyčios**
   Sėklos, milteliai ir lapai. Naudojami salotų padažuose, marinatuose, padažuose ir karis patiekaluose.
10. **Riešutai**
    Migdolai, lazdyno riešutai, graikiniai riešutai, anakardžiai, pekano riešutai, braziliški riešutai, pistacijos, makadamijos. Pesto padaže ir marcipane.
11. **Žemės riešutai**
    Taip pat vadinami žemės riešutais. Žemės riešutų aliejus, satay, kai kurie kario patiekalai ir desertai.
12. **Sezamas**
    Sėklos, tahinis, humusas, sezamo aliejus ir kai kurios duonos rūšys.
13. **Sojos**
    Tofu, sojos padažas, edamame, sojos miltai ir daugybė paruoštų patiekalų.
14. **Sulfitai**
    Sieros dioksidas. Randamas džiovintuose vaisiuose, vyne, aluje ir kai kuriuose mėsos produktuose.

NESATE TIKRI?

Paklauskite. Niekada nespėliokite.
Kiekvieną kartą patikrinkite etiketes. Receptai ir produktai keičiasi.

SKAMBINKITE 999

Jei kas nors patiria neigiamą reakciją.
Kvėpavimo sutrikimai, veido ar gerklės patinimas arba sąmonės praradimas.

Remiantis Maisto standartų agentūros ir Nacionalinės sveikatos tarnybos (NHS) rekomendacijomis.
Galima spausdinti ir dalytis nemokamai.
Ref CH-AL-LT-2611 · EN: The 14 allergens · AI translation, may contain mistakes