ਫੂਡ ਹਾਈਜੀਨ · ਐਲਰਜੀ

Clean Hands
ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ 14 ਪਦਾਰਥ

ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

1. **ਸੈਲਰੀ**
ਡੰਡੀਆਂ, ਪੱਤੇ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੈਲਰੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ। ਸੂਪ, ਸਟਾਕ ਕਿਊਬ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਮਸਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਵਿੱਚ।

2. **ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ**
ਕਣਕ, ਰਾਈ ਅਨਾਜ (rye), ਜੌਂ ਅਤੇ ਜਵੀ (oats)। ਬਰੈੱਡ, ਪਾਸਤਾ, ਆਟਾ, ਕੇਕ, ਬੈਟਰ ਅਤੇ ਸਾਸ ਵਿੱਚ।

3. **ਕ੍ਰਸਟੇਸ਼ੀਅਨ**
ਝੀਂਗੇ, ਕੇਕੜੇ, ਲੌਬਸਟਰ ਅਤੇ ਕ੍ਰੇਫ਼ਿਸ਼। ਝੀਂਗਾ ਪੇਸਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ।

4. **ਆਂਡੇ**
ਕੇਕ, ਮੇਅਨੀਜ਼, ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਸਤਾ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਆਂਡਾ ਲਗਾਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ।

5. **ਮੱਛੀ**
ਫ਼ਿਸ਼ ਸਾਸ, ਵੂਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਸਾਸ, ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੀਜ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ।

6. **ਲੂਪਿਨ**
ਲੂਪਿਨ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਬੀਜ। ਕੁਝ ਬਰੈੱਡਾਂ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਵਿੱਚ।

7. **ਦੁੱਧ**
ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਕਰੀਮ, ਦਹੀਂ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ।

8. **ਮੋਲਸਕ**
ਸਿੱਪੀਆਂ, ਓਇਸਟਰ, ਸਕੁਇਡ ਅਤੇ ਘੋਗੇ। ਓਇਸਟਰ ਸਾਸ ਵਿੱਚ।

9. **ਸਰ੍ਹੋਂ (ਮਸਟਰਡ)**
ਬੀਜ, ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਪੱਤੇ (ਸਾਗ)। ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਮੈਰੀਨੇਡ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ।

10. **ਮੇਵੇ (ਗਿਰੀਆਂ)**
ਬਦਾਮ, ਹੇਜ਼ਲਨਟ, ਅਖਰੋਟ, ਕਾਜੂ, ਪੀਕਨ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਨਟ, ਪਿਸਤਾ ਅਤੇ ਮੈਕਾਡੇਮੀਆ। ਪੈਸਟੋ ਅਤੇ ਮਾਰਜ਼ੀਪੈਨ ਵਿੱਚ।

11. **ਮੂੰਗਫਲੀ**
ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਸਾਤੇ, ਕੁਝ ਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ।

12. **ਤਿਲ**
ਬੀਜ, ਤਾਹਿਨੀ, ਹੁਮਸ, ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਰੈੱਡਾਂ।

13. **ਸੋਇਆ**
ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆ ਸਾਸ, ਐਡਾਮਾਮੇ, ਸੋਇਆ ਆਟਾ ਅਤੇ ਕਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ।

14. **ਸਲਫ਼ਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਸਲਫ਼ਾਈਟ**
ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ, ਵਾਈਨ, ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ।

ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ?

ਪੁੱਛੋ। ਕਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਾਓ।
ਹਰ ਵਾਰ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਪਕਵਾਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

999 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਵੇ।
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ, ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ।

Food Standards Agency ਅਤੇ NHS ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ।
ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਛਾਪੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
Ref CH-AL-PA-2611 · EN: The 14 allergens · translation draft, not yet checked