Clean Hands
ستاسو په ژبه د خوړو خوندیتوب

14 حساسیت راوستونکي

د قانون له مخې، د خوړو سوداګرۍ باید تاسو ته خبر درکړي که په خوړو کې له دې څخه کوم یو شامل وي.

1 کرفس
قلمونه، پانې، تخمونه او د کرفس ریښې. په شوروا‌گانو، یخني کیوبونو، سلادونو او د مصالحو په مخلوطونو کې.

2 د ګلوټین لرونکي حبوبات
ګندم، چاودر، جوار او جو. په ډوډۍ، پاستا، اوړو، کیکونو، خمیر او ساسونو کې.

3 لکه لرګي لرونکي
چنګاښ، کګون، لابستر او کرایفش. د چنګاښ په خمیرې او ځینو کښتویو کې.

4 هګۍ
په کیکونو، مایونیز، تازه پاستا، ساسونو او هغه خواړه چې هګۍ پرې مښل شوې وي.

5 کبان
د کبانو په ساس، ووسټرشایر ساس، ډریسنګونو او ځینو پیزاګانو کې.

6 لوپین
د لوبین اوړه او تخمونه. په ځینو ډوډیو، کیکونو او پاستا کې.

7 شیر
مسکه، پنیر، قیماق، مسته، زېته او د شیدو پودر

8 نرم‌بدنان
میتل، صدف، کالمار او حلزون. د صدف په ساس کې.

9 خردل
دانې، پودر او پانې. په سلادونو، مرینېدونو، ساسونو او کریانو کې.

10 د ونې مغز
بادام، فندق، چارمغز، کاژو، پیکان، برازیلي مغز، پسته، ماکادامی. په پیسټو او مارزیپان کې.

11 منګې
دې ته ممپلی هم ویل کیږي. د ممپلیو غوړي، ستې، ځینې کڑۍ او خواړه.

12 کنجد
دانې، طحیني، حمص، د کنجد غوړي او یو څه ډوډۍ

13 سویا
ټوفو، سویا ساس، ادامامه، د سویا اوړه او ډیری چمتو خواړه.

14 سلفایټونه
سلفر ډای اکسایډ. په وچو میوو، شرابو، بیر او د غوښې په ځینو محصولاتو کې.

ډاډه نه یې؟

پوښتنه وکړئ. اټکل مه کوئ.
هر ځل لیبلونه وګورئ. ترکیبونه او محصولات بدلیږي.

999 ته زنګ ووهئ

که څوک بد غبرګون ولري.
د ساه اخیستلو ستونزه، د مخ یا ستوني پرسوب، یا غورځېدل.