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

GIDA HİJYENİ · ALERJENLER

14 alerjen

Clean Hands
Kendi dilinizde gıda güvenliği

Yasaya göre, gıda işletmeleri, gıdaların bu maddelerden herhangi birini içerip içermediğini size bildirmek zorundadır.

1. **Kereviz**
   Sapları, yaprakları, tohumları ve kereviz kökü. Çorbalarda, bulyon küplerinde, salatalarda ve baharat karışımlarında.
2. **Gluten içeren tahıllar**
   Buğday, çavdar, arpa ve yulaf. Ekmek, makarna, un, kekler, hamur ve soslarda kullanılır.
3. **Kabuklular**
   Karides, yengeç, ıstakoz ve nehir ıstakozu. Karides ezmesinde ve bazı körilerde.
4. **Yumurtalar**
   Keklerde, mayonezde, taze makarnada, soslarda ve üzerine yumurta sürülmüş yiyeceklerde.
5. **Balık**
   Balık sosunda, Worcestershire sosunda, salata soslarında ve bazı pizzalarda.
6. **Lupin**
   Lupin unu ve tohumları. Bazı ekmek, hamur işleri ve makarnalarda kullanılır.
7. **Süt**
   Tereyağı, peynir, krema, yoğurt, ghee ve süt tozu.
8. **Yumuşakçalar**
   Midye, istiridye, kalamar ve salyangoz. İstiridye soslu.
9. **Hardal**
   Tohumlar, toz ve yapraklar. Salata soslarında, marine soslarında, soslarda ve körilerde.
10. **Ağaç yemişleri**
    Badem, fındık, ceviz, kaju fıstığı, pekan cevizi, Brezilya cevizi, antep fıstığı, macadamia fıstığı. Pesto ve marzipan içinde.
11. **Fıstık**
    Aynı zamanda yer fıstığı olarak da bilinir. Fıstık yağı, satay, bazı köriler ve tatlılar.
12. **Susam**
    Tohumlar, tahin, humus, susam yağı ve çeşitli ekmekler.
13. **Soya**
    Tofu, soya sosu, edamame, soya unu ve pek çok hazır yemek.
14. **Sülfitler**
    Kükürt dioksit. Kurutulmuş meyvelerde, şarapta, birada ve bazı et ürünlerinde bulunur.

EMİN DEĞİL MİSİNİZ?

Sorun. Asla tahminde bulunmayın.
Her seferinde etiketleri kontrol edin. Tarifler ve ürünler değişebilir.

999'U ARAYIN

Eğer birinde olumsuz bir tepki görülürse.
Nefes almada zorluk, yüz veya boğazda şişlik ya da bayılma.

Gıda Standartları Ajansı ve Ulusal Sağlık Servisi'nin (NHS) tavsiyelerine dayanmaktadır.
Yazdırmak ve paylaşmak serbesttir.

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