Clean Hands
آپ کی زبان میں خوراک کی حفاظت

فوڈ ہائجین · الرجی

الرجی والی 14 اشیاء

قانون کے مطابق، کھانے کے کاروبار کو بتانا ہوتا ہے کہ کھانے میں ان میں سے کوئی چیز ہے یا نہیں۔

1. **سیلری**
   ڈنٹھل، پتے، بیج اور سیلری کی جڑ۔ سوپ، اسٹاک کیوب، سلاد اور مصالحوں کے آمیزوں میں۔

2. **گلوٹن والے اناج**
   گندم، رائی اناج (rye)، جَو اور جئی۔ بریڈ، پاستا، آٹا، کیک، بیٹر اور ساس میں۔

3. **کرسٹیشیئن**
   جھینگے، کیکڑے، لابسٹر اور کری فش۔ جھینگا پیسٹ اور کچھ سالنوں میں۔

4. **انڈے**
   کیک، مایونیز، تازہ پاستا، ساس اور انڈا لگے کھانوں میں۔

5. **مچھلی**
   فِش ساس، ووسٹرشائر ساس، سلاد ڈریسنگ اور کچھ پیزا میں۔

6. **لوپن**
   لوپن کا آٹا اور بیج۔ کچھ بریڈ، پیسٹری اور پاستا میں۔

7. **دودھ**
   مکھن، پنیر، کریم، دہی، گھی اور دودھ کا پاؤڈر۔

8. **مولسک**
   سیپیاں، اویسٹر، اسکونڈ اور گھونگے۔ اویسٹر ساس میں۔

9. **سرسوں (مسٹرڈ)**
   بیج، پاؤڈر اور پتے (ساگ)۔ ڈریسنگ، میرینیڈ، ساس اور سالنوں میں۔

10. **درختوں والے میوے**
    بادام، ہیزل نٹ، اخروٹ، کاجو، پیکن، برازیل نٹ، پستہ اور میکاڈیمیا۔ پیستو اور مارزپان میں۔

11. **مونگ پھلی**
    مونگ پھلی کا تیل، ساتے، کچھ سالن اور میٹھے۔

12. **تل**
    بیج، طحینہ، حمص، تل کا تیل اور کچھ بریڈ۔

13. **سویا**
    ٹوفو، سویا ساس، ایڈامامے، سویا آٹا اور بہت سے تیار کھانے۔

14. **سلفر ڈائی آکسائیڈ اور سلفائٹس**
    خشک میووں، وائن، بیئر اور کچھ گوشت کی مصنوعات میں۔

یقین نہیں؟

پوچھیں۔ کبھی اندازہ نہ لگائیں۔
ہر بار لیبل پڑھیں۔ ترکیبیں اور چیزیں بدلتی رہتی ہیں۔

999 پر کال کریں

اگر کسی کو شدید ردِعمل ہو۔
سانس لینے میں دشواری، چہرے یا گلے کی سوجن، یا بے ہوش ہو جانا۔

Food Standards Agency اور NHS کے مشورے پر مبنی۔
مفت پرنٹ کریں اور شیئر کریں۔

cleanhands.org.uk

Ref CH-AL-UR-2611 · EN: The 14 allergens · translation draft, not yet checked