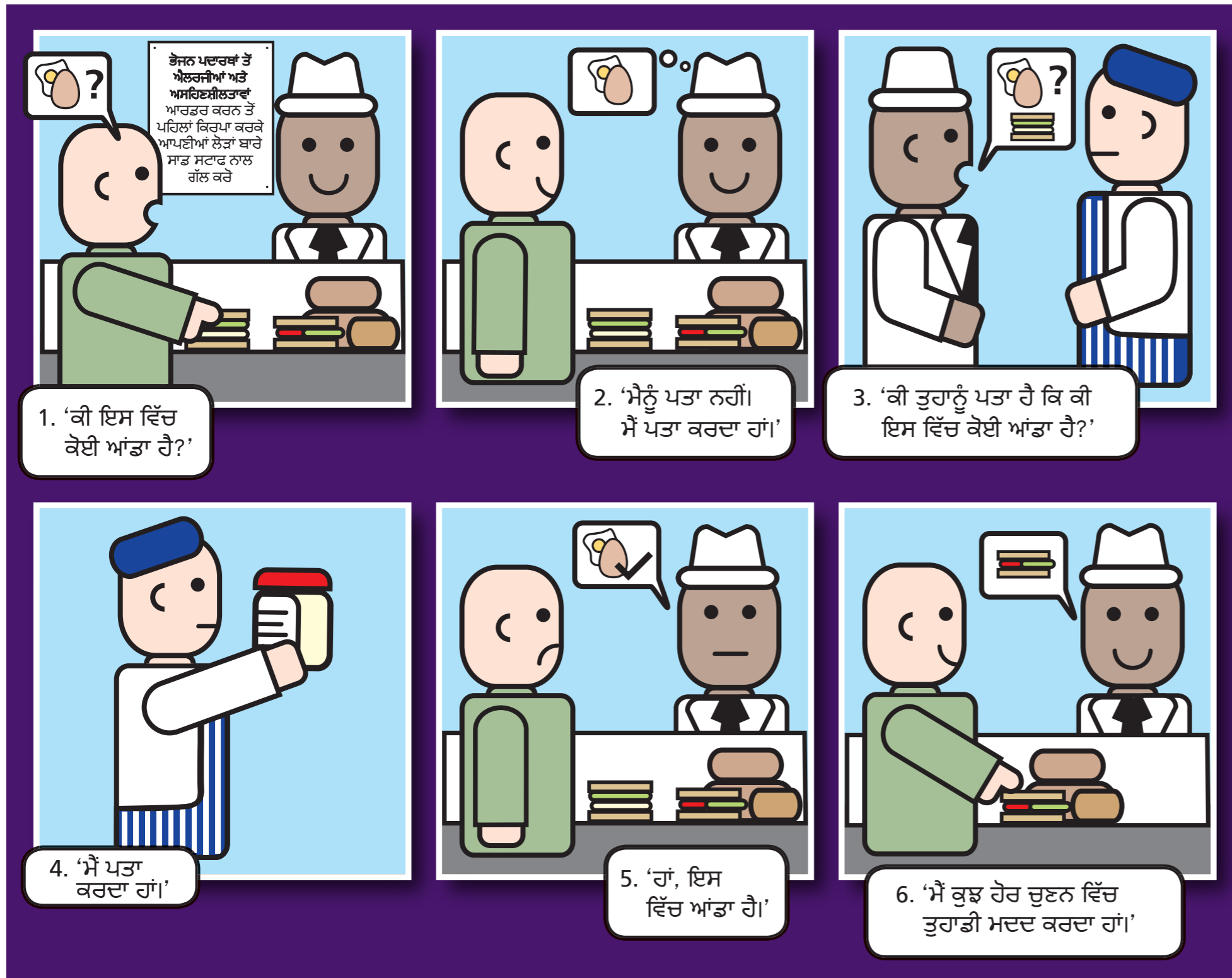


ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ – ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।
13 ਦਸੰਬਰ 2014 ਤੋਂ, ਭੋਜਨ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਐਲਰਜੀ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।



ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

1. 'ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਂਡਾ ਹੈ?'
2. 'ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਪਤਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।'
3. 'ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਂਡਾ ਹੈ?'
4. 'ਮੈਂ ਪਤਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।'
5. 'ਹਾਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਂਡਾ ਹੈ।'
6. 'ਮੈਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।'

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?



- ਗਲਟਨ (ਲੇਸ) ਵਾਲੇ ਸੀਰਿਅਲ
- ਮੂੰਗਫਲੀ
- ਗਿਰੀਆਂ
- ਦੁੱਧ
- ਸੋਇਆ
- ਸਰੋਂ (ਮਸਟਰਡ)
- ਲੂਪਿਨ
- ਆਂਡੇ
- ਮੱਛੀ
- ਕ੍ਰਸਟੇਸ਼ਿਅਨ (ਕਰੜ-ਖੇਲੀ ਜੀਵ)
- ਮੇਲਸਕ (ਘੋਰੇ ਸਬੰਧੀ ਜੀਵ)
- ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ
- ਅਜਮੇਦਾ (ਸੈਲਰੀ)
- ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ

ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: food.gov.uk/allergy

Allergen information for loose foods (ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ)
ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।