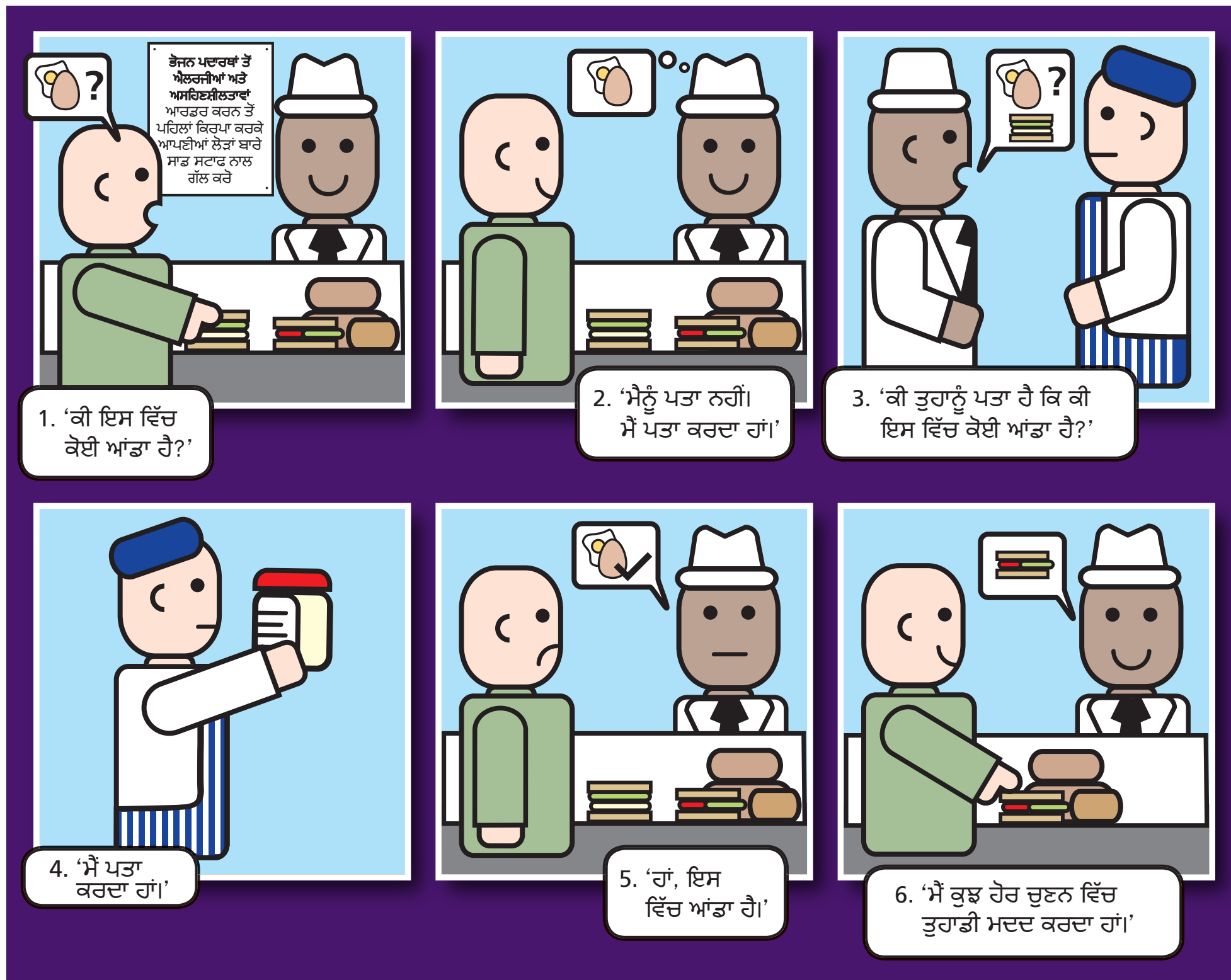


ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

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।



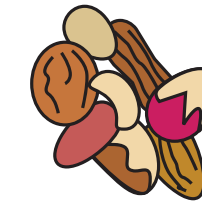
ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?



ਗਲੂਟਨ (ਲੇਸ) ਵਾਲੇ ਸੀਰਿਅਲ



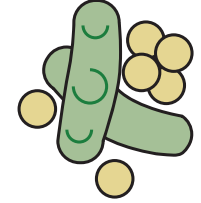
ਮੂੰਗਫਲੀ



ਗਿਰੀਆਂ



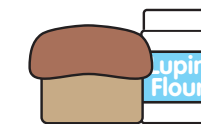
ਦੁੱਧ



ਸੋਇਆ



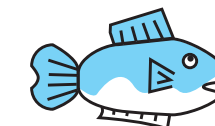
ਸਰੋਂ (ਮਸਟਰਡ)



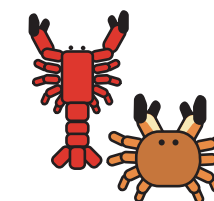
ਲੂਪਿਨ



ਆਂਡੇ



ਮੱਛੀ



ਕ੍ਰਸਟੇਸ਼ਿਅਨ (ਕਰੜ-ਖੇਲੀ ਜੀਵ)



ਮੋਲਸਕ (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।