

جانیں کہ ہر ڈش میں کیا ہے

جب یہ اجزایا پروسیسنگ ایڈز کے طور پر استعمال ہوں تو درست معلومات دیں۔ ہر بار ترکیبیں، لیبل اور تبدیلیاں چیک کریں۔

سیلری

ڈنچل، پتے، سیلیریک اور سیلیری نمک شامل ہیں۔

گلوٹن والے اناج

گندم (بشمول اسپیلٹ اور خراسان گندم)، رائی کا اناج، جو اور جئی۔

کرسٹیشینز

مثال کے طور پر کیکڑا، لابسٹر، جھینگے اور اسکیمپی۔

انڈے

مثال کے طور پر مایونیز، کچھ پاستا اور گلیز ہیں۔

مچھلی

مثال کے طور پر فش ساس اور کچھ ڈریسنگز ہیں۔

لیوپن

لیوپن کے بیج اور آنا، جو کبھی کبھی بریڈ اور پیسٹری میں استعمال ہوتے ہیں۔

مولسکس

مثال کے طور پر مسلز، سپنیاں، اسکوئیڈ اور گھونگھے۔

دودھ

مثال کے طور پر مکھن، پنیر، کریم اور دہی۔

مونگ پھلی

پی نٹ بٹر اور مونگ پھلی کا تیل شامل ہیں۔

سرسوں

سرسوں کے بیج، پاؤڈر اور تیار مسٹرڈ شامل ہیں۔

سویا بین

مثال کے طور پر ٹوفو، ایڈامے، سویا آٹا اور کچھ ساس۔

تیل

تیل کے بیج، تیل اور طحینی شامل ہیں۔

گرمی دار میوے

بادام، ہیزل نٹ، اخروٹ، کاجو، پیکن، برازیل نٹ، پستہ اور میکافیشیا۔

سلفر ڈائی آکسائیڈ / سلفائیٹس

جب کھائے جانے والے کھانے میں کل SO₂ کی مقدار 10 mg/kg یا 10 mg/لیٹر سے زیادہ ہو۔

کبھی اندازہ نہ لگائیں۔ موجودہ الرجین ریکارڈ اور اجزاء کے لیبل چیک کریں۔ لوگوں کو ان 14 کے علاوہ کھانوں سے بھی رد عمل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کسی جزئی تصدیق نہ کر سکیں تو گاہک کو بتائیں۔