CHEF CARD TEMPLATE

for those with Food Allergy

Allergy & Anaphylaxis Australia
Your trusted charity for allergy support

How to use your chef card: In addition to verbally disclosing your allergy and asking a range of questions about the ingredients and preparation methods, carry a "chef card" that outlines the foods you must avoid. Present the card to the chef or manager.

Fold your card in half, then tape it together and store in your wallet. You can even laminate it to make it more durable. Be sure to make several copies in case you forget to retrieve it from the restaurant or to store copies in multiple locations.

FOLD

TO THE CHEF:

I have severe food allergy. To avoid a life-threatening allergic reaction, I must avoid all foods that contain / might contain:

Allergy & Anaphylaxis Australia

_____

_____

_____

_____

_____

For my meal, can you please make sure that my food does not contain these ingredients and that only **clean / washed** (hot soapy water) food preparation equipment and surfaces are used e.g.:

- **Chopping boards**
- **Mixing bowls**
- **Utensils**
- **Knives & tongs**
- **Pans & saucepans**
- **Surfaces**

THANK YOU FOR YOUR COOPERATION

For more information about food allergies contact Allergy & Anaphylaxis Australia on **1300 728 000** or **allergyfacts.org.au**

For free food service e-training on allergens go to: foodallergytraining.org.au

English

FOLD

शेफ के लिए:

मुझे गंभीर फूड एलर्जी है। प्राणघातक एलर्जी संबंधी प्रतिक्रिया से बचने के लिए मुझे उन सभी खाद्य-पदार्थों से परहेज करना चाहिए जिनमें निम्नलिखित शामिल है/शामिल हो सकता है:

Allergy & Anaphylaxis Australia

_____

_____

_____

_____

_____

मेरे भोजन के लिए क्या आप कृपया यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि मेरे भोजन में ये सामग्रियाँ शामिल नहीं हैं और भोजन बनाने की तैयारी के लिए केवल **साफ/धुले हुए** (गर्म साबुन के पानी से) उपकरणों और सतहों का प्रयोग किया गया है, उदाहरण के लिए:

- **काटिंग बोर्ड**
- **मिक्सिंग बाउल**
- **बर्तन**
- **चाकू और चिमटे**
- **पैन और सॉसपैन**
- **सतहें**

आपके सहयोग के लिए आपका धन्यवाद

खाद्य-पदार्थ से संबंधित एलर्जियों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए एलर्जी और एनाफिलैक्सिस ऑस्ट्रेलिया (Allergy & Anaphylaxis Australia) से **1300 728 000** या **allergyfacts.org.au** पर संपर्क करें

एलर्जी पैदा करने वाले तत्वों से संबंधित निःशुल्क फूड ई-लर्निंग के लिए वह वेबसाइट देखें: foodallergytraining.org.au

Hindi

Allergen – English
Peanut
Tree nuts
Egg
Milk
Shellfish
Fish
Soy
Wheat
Sesame
Lupin

Allergen – Hindi
मूंगफली
पेड़ों के मेवे
अंडा
दूध
शेलफिश
मछली
सोया
गेहूँ
तिल
ल्यूपिन

© 2019 ALLERGY & ANAPHYLAXIS AUSTRALIA may be reproduced for personal use only.