

CHEF CARD TEMPLATE

for those with Food Allergy



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.

English

For free food service e-training on allergens go to: foodallergytraining.org.au
 Allergy & Anaphylaxis Australia on 1300 728 000 or allergyfacts.org.au
 For more information about food allergies contact

THANK YOU FOR YOUR COOPERATION

- Chopping boards
- Mixing bowls
- Utensils
- Knives & tongs
- Pans & saucapans
- Surfaces

are used e.g.:

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

FOLD

Punjabi

ਓਨਲਾਈਨ ਫੋਡ ਸੇਵਾ ਈ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ 'ਤੇ ਜਾਣ: foodallergytraining.org.au
 ਆਲਰਜੀ ਅਤੇ ਆਨਫਿਲੈਕਸਿਸ ਆਸਟਰੇਲੀਆ (Allergy & Anaphylaxis Australia) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
 ਨੰਬਰ 1300 728 000 ਜਾਂ allergyfacts.org.au 'ਤੇ ਜਾਣ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ

- ਚੋਪਿੰਗ ਬੋਰਡ (ਚੱਪ)
- ਮਿਕਸਿੰਗ ਬੋਲ
- ਊਟਿਲਜ਼
- ਕਨਾਈਵਜ਼ ਅਤੇ ਟਾਂਗਜ਼
- ਪੈਨਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਊਪੈਨਜ਼
- ਸਰਫੇਸ

ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਡਿਸ਼ਾਂ) ਫੋਡ ਸੇਵਾ ਈ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ 'ਤੇ ਜਾਣ ਕਰੋ
 (ਗਰਮ ਸੋਪੀ ਪਾਣੀ) ਫੋਡ ਸੇਵਾ ਈ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ 'ਤੇ ਜਾਣ ਕਰੋ
 ਫੋਡ ਸੇਵਾ ਈ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ 'ਤੇ ਜਾਣ ਕਰੋ
 ਫੋਡ ਸੇਵਾ ਈ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ 'ਤੇ ਜਾਣ ਕਰੋ

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:

ਸ਼ੈੱਫ ਲਈ:

ਮੈਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਫੂਡ ਐਲਰਜੀ ਹੈ। ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ/ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

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

Allergen – Punjabi
ਮੂੰਗਫਲੀ
ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ (ਗਿਰੀਦਾਰ ਮੇਵੇ)
ਅੰਡਾ
ਦੁੱਧ
ਸੈਲਫਿਸ਼
ਮੱਛੀ
ਸੋਆ
ਕਣਕ
ਤਿਲ
ਲੂਪਿਨ