Translated Chef Card Template

for people with allergy

How to use your chef card:

As well as telling staff about your allergy, and asking questions about the ingredients and the way the meal is prepared, carry a 'chef card' that lists your food allergen/s.

Give the card to wait staff or chef so your meal can be made without your food allergen/s. The chef card should come back to you with your meal.

English

To the Chef:

I have severe food allergy.
To avoid a life-threatening allergic reaction, I must avoid foods that have touched or contain

Allergy & Anaphylaxis Australia®

Before making my meal, please wash food preparation equipment and surfaces with hot soapy water. This includes:

- Chopping boards
- Mixing bowls
- Utensils
- Knives & tongs
- Pots & pans
- Surfaces

THANK YOU

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

Punjabi

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਈ:

ਕੁਝ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ:

Allergy & Anaphylaxis Australia®

ਮੇਰਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ-ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਾਲ ਧੋ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਟਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ
- ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ
- ਭਾਂਡੇ
- ਚਮਚ ਅਤੇ ਚਿਮਟੇ
- ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਪੈਨ
- ਸਤਹਾਂ

ਧੰਨਵਾਦ

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Allergy & Anaphylaxis Australia ਨੂੰ **1300 728 000** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਖੋ **allergyfacts.org.au**। ਮੁਫ਼ਤ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਈ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਭੋਜਨਟ੍ਰੇਨਰ 'ਤੇ ਜਾਓ: **foodallergytraining.org.au**

Allergy & Anaphylaxis Australia®
Your trusted charity for allergy support

Translations

Allergen - English
Peanut
Tree nuts
Egg
Milk (dairy) including cheese, butter, cream, ice cream, ghee, yoghurt
Shellfish including shrimp, crab
Fish
Soy
Wheat
Sesame
Lupin

ਅਲਰਜੀ - Punjabi
ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ
ਪੇੜਾਂ 'ਤੇ ਉੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰਿਆਂ
ਆਂਡੇ
ਦੁੱਧ (ਡੇਅਰੀ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਕਰੀਮ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਘਿਉ, ਦਹੀਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਝੀਂਗੇ, ਕੇਕੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
ਮੱਛੀ
ਸੋਇਆ
ਕਣਕ
ਤਿਲ ਦੇ ਦਾਣੇ
ਲਿਉਪਿਨ

Tree nuts - English
Almond
Brazil nut
Cashew
Hazelnut
Macadamia
Pecan
Pine nut
Pistachio
Walnut

ਪੇੜਾਂ ‘ਤੇ ਉੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਿਆਂ - Punjabi
ਬਦਾਮ
ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਨੱਟ
ਕਾਜੂ
ਹੇਜ਼ਲਨੱਟ
ਮੈਕੇਡੇਮਿਆ
ਪੀਕੈਨ
ਪਾਈਨ ਨੱਟ
ਪਿਸਤਾ
ਅਖਰੋਟ ਦੀਆਂ ਗਿਰਿਆਂ