

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

Punjabi

To the Chef:

I have severe food allergy.

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



ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਈ:

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



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

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Allergy & Anaphylaxis
Australia ਨੂੰ 1300 728 000 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਬਸਾਈਟ allergyfacts.org.au ਮਿਲਣ ਤੇ ਜਾਨ
ਸੇਵਾ ਈ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਵੇਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: foodallergytraining.org.au

THANK YOU

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

ਧੰਨਵਾਦ

ਮੇਰਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ
ਮੈਂ ਤੇ ਸਤਰ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਦੇਵਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚਾਕੂ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਸਤੂ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਥਾਂ
- ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥਾਂ
- ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥਾਂ



**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
ਮੂੰਗਫਲੀ
ਪੇੜਾਂ 'ਤੇ ਉੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰਿਆਂ
ਆਂਡੇ
ਦੁੱਧ (ਡੇਅਰੀ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਕਰੀਮ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਘਿਉ, ਦਹੀਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
ਸੈਲਫਿਸ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਝੀਂਗੇ, ਕੇਕੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
ਮੱਛੀ
ਸੋਏਆ
ਕਣਕ
ਤਿਲ ਦੇ ਦਾਣੇ
ਲਿਉਪਿਨ

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

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