Allergy chef cards · English

Cut along the lines. Hand the card to staff when you order. Not medical advice — always check with staff and speak to your GP or dietitian.

I have coeliac disease.

I cannot eat:

Gluten (wheat, rye, barley, oats)

Even a small amount can make me very ill. Please check the ingredients, sauces, cooking oil and utensils.

Thank you!

Gluten / coeliac · freefromshop.com

I have a serious food allergy.

I cannot eat:

Milk and dairy products

Even a small amount can make me very ill. Please check the ingredients, sauces, cooking oil and utensils.

Thank you!

Milk · freefromshop.com

I have a serious food allergy.

I cannot eat:

Eggs

Even a small amount can make me very ill. Please check the ingredients, sauces, cooking oil and utensils.

Thank you!

Egg · freefromshop.com

I have a serious food allergy.

I cannot eat:

Peanuts

Even a small amount can make me very ill. Please check the ingredients, sauces, cooking oil and utensils.

Thank you!

Peanut · freefromshop.com

I have a serious food allergy.

I cannot eat:

Nuts (almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, pistachios)

Even a small amount can make me very ill. Please check the ingredients, sauces, cooking oil and utensils.

Thank you!

Tree nuts · freefromshop.com

I have a serious food allergy.

I cannot eat:

Sesame (seeds, oil, tahini)

Even a small amount can make me very ill. Please check the ingredients, sauces, cooking oil and utensils.

Thank you!

Sesame · freefromshop.com

I have a serious food allergy.

I cannot eat:

Fish and crustaceans (prawns, crab, lobster)

Even a small amount can make me very ill. Please check the ingredients, sauces, cooking oil and utensils.

Thank you!

Fish & crustaceans · freefromshop.com

I have a serious food allergy.

I cannot eat:

Soya (soy sauce, tofu, soya lecithin)

Even a small amount can make me very ill. Please check the ingredients, sauces, cooking oil and utensils.

Thank you!

Soya · freefromshop.com

Allergy chef cards · Français

Cut along the lines. Hand the card to staff when you order. Not medical advice — always check with staff and speak to your GP or dietitian.

Je suis atteint(e) de la maladie cœliaque.

Je ne peux pas manger :

Gluten (blé, seigle, orge, avoine)

Même une petite quantité peut me rendre très malade. Merci de vérifier les ingrédients, les sauces, l'huile de cuisson et les ustensiles.

Merci beaucoup !

Gluten / coeliac · freefromshop.com

J'ai une allergie alimentaire grave.

Je ne peux pas manger :

Lait et produits laitiers

Même une petite quantité peut me rendre très malade. Merci de vérifier les ingrédients, les sauces, l'huile de cuisson et les ustensiles.

Merci beaucoup !

Milk · freefromshop.com

J'ai une allergie alimentaire grave.

Je ne peux pas manger :

Œufs

Même une petite quantité peut me rendre très malade. Merci de vérifier les ingrédients, les sauces, l'huile de cuisson et les ustensiles.

Merci beaucoup !

Egg · freefromshop.com

J'ai une allergie alimentaire grave.

Je ne peux pas manger :

Arachides (cacahuètes)

Même une petite quantité peut me rendre très malade. Merci de vérifier les ingrédients, les sauces, l'huile de cuisson et les ustensiles.

Merci beaucoup !

Peanut · freefromshop.com

J'ai une allergie alimentaire grave.

Je ne peux pas manger :

Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pistaches)

Même une petite quantité peut me rendre très malade. Merci de vérifier les ingrédients, les sauces, l'huile de cuisson et les ustensiles.

Merci beaucoup !

Tree nuts · freefromshop.com

J'ai une allergie alimentaire grave.

Je ne peux pas manger :

Sésame (graines, huile, tahini)

Même une petite quantité peut me rendre très malade. Merci de vérifier les ingrédients, les sauces, l'huile de cuisson et les ustensiles.

Merci beaucoup !

Sesame · freefromshop.com

J'ai une allergie alimentaire grave.

Je ne peux pas manger :

Poisson et crustacés (crevettes, crabe, homard)

Même une petite quantité peut me rendre très malade. Merci de vérifier les ingrédients, les sauces, l'huile de cuisson et les ustensiles.

Merci beaucoup !

Fish & crustaceans · freefromshop.com

J'ai une allergie alimentaire grave.

Je ne peux pas manger :

Soja (sauce soja, tofu, lécithine de soja)

Même une petite quantité peut me rendre très malade. Merci de vérifier les ingrédients, les sauces, l'huile de cuisson et les ustensiles.

Merci beaucoup !

Soya · freefromshop.com

Allergy chef cards · Español

Cut along the lines. Hand the card to staff when you order. Not medical advice — always check with staff and speak to your GP or dietitian.

Tengo celiaquía (enfermedad celíaca).

No puedo comer:

Gluten (trigo, centeno, cebada, avena)

Incluso una pequeña cantidad puede hacerme enfermar gravemente. Por favor, compruebe los ingredientes, las salsas, el aceite de cocina y los utensilios.

¡Muchas gracias!

Gluten / coeliac · freefromshop.com

Tengo una alergia alimentaria grave.

No puedo comer:

Leche y productos lácteos

Incluso una pequeña cantidad puede hacerme enfermar gravemente. Por favor, compruebe los ingredientes, las salsas, el aceite de cocina y los utensilios.

¡Muchas gracias!

Milk · freefromshop.com

Tengo una alergia alimentaria grave.

No puedo comer:

Huevos

Incluso una pequeña cantidad puede hacerme enfermar gravemente. Por favor, compruebe los ingredientes, las salsas, el aceite de cocina y los utensilios.

¡Muchas gracias!

Egg · freefromshop.com

Tengo una alergia alimentaria grave.

No puedo comer:

Cacahuetes (maní)

Incluso una pequeña cantidad puede hacerme enfermar gravemente. Por favor, compruebe los ingredientes, las salsas, el aceite de cocina y los utensilios.

¡Muchas gracias!

Peanut · freefromshop.com

Tengo una alergia alimentaria grave.

No puedo comer:

Frutos secos (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pistachos)

Incluso una pequeña cantidad puede hacerme enfermar gravemente. Por favor, compruebe los ingredientes, las salsas, el aceite de cocina y los utensilios.

¡Muchas gracias!

Tree nuts · freefromshop.com

Tengo una alergia alimentaria grave.

No puedo comer:

Sésamo (semillas, aceite, tahini)

Incluso una pequeña cantidad puede hacerme enfermar gravemente. Por favor, compruebe los ingredientes, las salsas, el aceite de cocina y los utensilios.

¡Muchas gracias!

Sesame · freefromshop.com

Tengo una alergia alimentaria grave.

No puedo comer:

Pescado y crustáceos (gambas, cangrejo, langosta)

Incluso una pequeña cantidad puede hacerme enfermar gravemente. Por favor, compruebe los ingredientes, las salsas, el aceite de cocina y los utensilios.

¡Muchas gracias!

Fish & crustaceans · freefromshop.com

Tengo una alergia alimentaria grave.

No puedo comer:

Soja (salsa de soja, tofu, lecitina de soja)

Incluso una pequeña cantidad puede hacerme enfermar gravemente. Por favor, compruebe los ingredientes, las salsas, el aceite de cocina y los utensilios.

¡Muchas gracias!

Soya · freefromshop.com

Allergy chef cards · Italiano

Cut along the lines. Hand the card to staff when you order. Not medical advice — always check with staff and speak to your GP or dietitian.

Ho la celiachia.

Non posso mangiare:

Glutine (frumento, segale, orzo, avena)

Anche una piccola quantità può farmi stare molto male. Per favore, controlli gli ingredienti, le salse, l'olio di cottura e gli utensili.

Grazie mille!

Gluten / coeliac · freefromshop.com

Ho una grave allergia alimentare.

Non posso mangiare:

Latte e latticini

Anche una piccola quantità può farmi stare molto male. Per favore, controlli gli ingredienti, le salse, l'olio di cottura e gli utensili.

Grazie mille!

Milk · freefromshop.com

Ho una grave allergia alimentare.

Non posso mangiare:

Uova

Anche una piccola quantità può farmi stare molto male. Per favore, controlli gli ingredienti, le salse, l'olio di cottura e gli utensili.

Grazie mille!

Egg · freefromshop.com

Ho una grave allergia alimentare.

Non posso mangiare:

Arachidi

Anche una piccola quantità può farmi stare molto male. Per favore, controlli gli ingredienti, le salse, l'olio di cottura e gli utensili.

Grazie mille!

Peanut · freefromshop.com

Ho una grave allergia alimentare.

Non posso mangiare:

Frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, anacardi, pistacchi)

Anche una piccola quantità può farmi stare molto male. Per favore, controlli gli ingredienti, le salse, l'olio di cottura e gli utensili.

Grazie mille!

Tree nuts · freefromshop.com

Ho una grave allergia alimentare.

Non posso mangiare:

Sesamo (semi, olio, tahina)

Anche una piccola quantità può farmi stare molto male. Per favore, controlli gli ingredienti, le salse, l'olio di cottura e gli utensili.

Grazie mille!

Sesame · freefromshop.com

Ho una grave allergia alimentare.

Non posso mangiare:

Pesce e crostacei (gamberi, granchio, aragosta)

Anche una piccola quantità può farmi stare molto male. Per favore, controlli gli ingredienti, le salse, l'olio di cottura e gli utensili.

Grazie mille!

Fish & crustaceans · freefromshop.com

Ho una grave allergia alimentare.

Non posso mangiare:

Soia (salsa di soia, tofu, lecitina di soia)

Anche una piccola quantità può farmi stare molto male. Per favore, controlli gli ingredienti, le salse, l'olio di cottura e gli utensili.

Grazie mille!

Soya · freefromshop.com

Allergy chef cards · Deutsch

Cut along the lines. Hand the card to staff when you order. Not medical advice — always check with staff and speak to your GP or dietitian.

Ich habe Zöliakie.

Ich darf Folgendes nicht essen:

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

Schon eine kleine Menge kann mich sehr krank machen. Bitte prüfen Sie die Zutaten, Soßen, das Bratöl und die Küchenutensilien.

Vielen Dank!

Gluten / coeliac · freefromshop.com

Ich habe eine schwere Lebensmittelallergie

Ich darf Folgendes nicht essen:

Milch und Milchprodukte

Schon eine kleine Menge kann mich sehr krank machen. Bitte prüfen Sie die Zutaten, Soßen, das Bratöl und die Küchenutensilien.

Vielen Dank!

Milk · freefromshop.com

Ich habe eine schwere Lebensmittelallergie

Ich darf Folgendes nicht essen:

Eier

Schon eine kleine Menge kann mich sehr krank machen. Bitte prüfen Sie die Zutaten, Soßen, das Bratöl und die Küchenutensilien.

Vielen Dank!

Egg · freefromshop.com

Ich habe eine schwere Lebensmittelallergie

Ich darf Folgendes nicht essen:

Erdnüsse

Schon eine kleine Menge kann mich sehr krank machen. Bitte prüfen Sie die Zutaten, Soßen, das Bratöl und die Küchenutensilien.

Vielen Dank!

Peanut · freefromshop.com

Ich habe eine schwere Lebensmittelallergie

Ich darf Folgendes nicht essen:

Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Pistazien)

Schon eine kleine Menge kann mich sehr krank machen. Bitte prüfen Sie die Zutaten, Soßen, das Bratöl und die Küchenutensilien.

Vielen Dank!

Tree nuts · freefromshop.com

Ich habe eine schwere Lebensmittelallergie

Ich darf Folgendes nicht essen:

Sesam (Samen, Öl, Tahini)

Schon eine kleine Menge kann mich sehr krank machen. Bitte prüfen Sie die Zutaten, Soßen, das Bratöl und die Küchenutensilien.

Vielen Dank!

Sesame · freefromshop.com

Ich habe eine schwere Lebensmittelallergie

Ich darf Folgendes nicht essen:

Fisch und Krebstiere (Garnelen, Krabben, Hummer)

Schon eine kleine Menge kann mich sehr krank machen. Bitte prüfen Sie die Zutaten, Soßen, das Bratöl und die Küchenutensilien.

Vielen Dank!

Fish & crustaceans · freefromshop.com

Ich habe eine schwere Lebensmittelallergie

Ich darf Folgendes nicht essen:

Soja (Sojasoße, Tofu, Sojalecithin)

Schon eine kleine Menge kann mich sehr krank machen. Bitte prüfen Sie die Zutaten, Soßen, das Bratöl und die Küchenutensilien.

Vielen Dank!

Soya · freefromshop.com