

# SafeFARE: Chef Card Template (Swedish)

**How to use your chef card:** In addition to asking a lot 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 for review.

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 in multiple locations.

*This is an interactive PDF that will allow you to type your allergens directly onto the chef card.*

<b>Matallergiker</b>	<b>Matallergiker</b>
Jag har allvarliga matallergier. För att undvika att jag får en <b>livshotande</b> reaktion <b>måste jag undvika</b> all mat som innehåller:	Jag har allvarliga matallergier. För att undvika att jag får en <b>livshotande</b> reaktion <b>måste jag undvika</b> all mat som innehåller:
<b>Matallergiker</b>	<b>Matallergiker</b>
Se till att min mat inte innehåller några av ingredienserna som listas på framsidan av kortet, samt att alla redskap som används för att förbereda min mat, inklusive preparationsytor, rengörs innan användning. <b>STORT TACK för hjälpen!</b>	Se till att min mat inte innehåller några av ingredienserna som listas på framsidan av kortet, samt att alla redskap som används för att förbereda min mat, inklusive preparationsytor, rengörs innan användning. <b>STORT TACK för hjälpen!</b>
<small>© 2014 Food Allergy Research &amp; Education   <a href="http://www.foodallergy.org">www.foodallergy.org</a></small>	<small>© 2014 Food Allergy Research &amp; Education   <a href="http://www.foodallergy.org">www.foodallergy.org</a></small>

English	Swedish
Milk	Mjölk
Egg	Ägg
Tree Nut	Trädnötter
Shellfish	Skaldjur
Peanut	Jordnötter
Fish	Fisk
Soy	Soja

English	Swedish
Wheat	Vete
Gluten	Gluten
Sesame	Sesamfrön
Lupine	Lupin
Corn	Majs
Meat	Kött