



## Gluten Free Restaurant Card

Choruję na celiakię i muszę ściśle przestrzegać diety bezglutenowej.

Nie wolno mi jeść niczego co zawiera mąkę oraz ziarna zboża (pszenica, żyto, jęczmień lub owies). Po spożyciu mąki ciężko choruję.

Czy to jedzenie zawiera mąkę lub ziarna pszenicy, żyta, jęczmienia lub owsa? Proszę mi powiedzieć jeśli Pan/Pani ma jakiegokolwiek wątpliwości co do składników tego dania. Wolno mi jeść wszystko co zawiera ryż, kukurydzę, ziemniaki, wszystkie rodzaje warzyw i owoców, jaja, sery, jak również mięso i ryby o ile nie są przyrządzane z dodatkiem mąki, bułki tartej (panierowane), sosów zagęszczanych mąką itp. Nie wolno mi jeść zup zagęszczanych mąką.

Dziękuję za Pana/Pani pomoc

[www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)