



### **Gluten Free Restaurant Card**

Jag lider av sjukdomen 'Celiaki' och måste följa en strängt gluten-fri diet.

**Jag kan därför bli mycket sjuk om jag äter någon mat som innehåller mjöl eller gryn av vete, råg, korn och havre.**

Innehåller denna mat mjöl eller gryn av vete, råg, korn eller havre? Om ni inte är säker på vad maten innehåller, var vänlig säg det till mig.

Jag kan äta mat som innehåller ris, majs, potatis, alla sorters grönsaker och frukt, ägg, ost, mjölk, kött och fisk **så länge den inte är lagad med vetemjöl, panering, bröd-smulor eller sås**. Jag kan äta sås som är redd med eller panering gjord på maizena, potatismjöl eller ris mjöl.

Tack för hjälpen.

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