



## Hebrew Gluten Free Restaurant Card

אני חולה בצליאק, לכן עליי לשמור על דיאטה של מאכלים ללא גלוטן.  
אני עלול לחלות מאוד אם אוכל מאכלים המכילים (ולו מעט) גרעיני או קמח חיטה, שעורה, שיפון, או שיבולת שועל, כולל כמובן לחם, פסטות, בצק, וכוי. לעיתים גם רוטב סויה ואבקות מרק מכילים גלוטן. האם האוכל הזה מכיל גרעיני או קמח חיטה, שעורה, שיפון, או שיבולת שועל? אם אינכם יודעים מה המאכל מכיל, אנא אמרו לי זאת. מותר לי לאכול אורז, תירס, תפוחי אדמה, כל סוגי הירקות והפירות, ביצים, גבינות, קורנפלור, חלב, בשר ודגים - כל זמן שהם אינם מבושלים בקמח חיטה (כפי שלעיתים מוסיפים ברטבים), בבליה, בפירורי דחם, או ברוטב שעלול להכיל קמח חיטה.  
תודה על עזרתך.