



## **Russian Gluten Free Restaurant Card**

Я страдаю целиакией, поэтому мне необходимо соблюдать строгую диету, исключающую употребление глютена (клейковины).

**Мне может стать очень плохо вследствие употребления в пищу пшеницы, ржи, овса и ячменя как в цельном виде, так и в виде муки.**

Содержит ли это блюдо муку или зерна пшеницы, ржи, ячменя или овса? При наличии малейших сомнений о составе этого блюда убедительно прошу Вас сообщить об этом мне.

Мне разрешены блюда из риса, кукурузы, картофеля, любых овощей и фруктов, яиц, сыра, молока, мяса и рыбы, **если они не содержат пшеничной муки, кляра, панировки, сухарей или соуса, в составе которого есть сухари или мука.**

**Большое спасибо за помощь.**

[© Copyright Celiac Travel.com](http://www.celiactravel.com)