



## Albanian Gluten Free Restaurant Card

Vuaj nga nje semundje qe quhet celiaki (intolerance ndaj glutenit), prandaj duhet te ndjek nje diete krejtesisht pa gluten.

Gluteni ndodhet ne disa lloje dritherash si gruri, thekra, elbi, tershera, bollguri, kamuti e tritikalja. Çdo lloj ushqimi qe permban miell ose niseshte te ketyre dritherave mund te me shkaktoje semundje serioze.

Mund te me thoni nese ky ushqim **permban ose eshte pergatitur** me miell gruri (ose niseshte), theker, elb, tershere, bollgur, kamut ose tritikale? Ne qofte se nuk jeni i/e sigurt per perberesit e kesaj pjatance, do t'ju lutesha te informoheni ne kuzhine e te me informoni.

Mund te ha ushqime qe permbajne oriz, miser, patate, fruta e perime, veze, djathra, qumesht, mish e peshk ne qofte se **nuk jane pergatitur apo kane rene ne kontakt me miellin e dritherave** qe nuk mund te ha, therrime buke, brume apo salsa qe permbajne niseshte ose miell te dritherave demtuese per mua.

Ndihma juaj eshte shume e rendesishme per mua. Shume faleminderit!