



## Burmese Gluten Free Restaurant Card

မိမိတွင် Celiac Disease ဟုခေါ်သောရောဂါမတည့်သည့် အူရောဂါ  
တမျိုးရှိနေပြီးဂလူးတင် (Gluten) မပါဝင်သည့်  
အစားအစာများကိုသာစားသုံးနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ဂျုံ၊ ရိုင်းဂျုံ၊ မုယောစပါး (ဘာလီ) နှင့် အုပ်ဂျုံ (မြင်းစားဂျုံ) ၏  
အမှုန့်များသို့မဟုတ် အနှံများ ပါဝင်သော  
အစားအစာကိုစားမိပါကကျန်းမာရေးဆိုးဆိုးရွားရွားထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

ဤအစားအစာတွင် ဂျုံ၊ ရိုင်းဂျုံ၊ မုယောစပါး (ဘာလီ) နှင့် အုပ်ဂျုံ (မြင်းစားဂျုံ) ၏  
အမှုန့်များသို့မဟုတ် အနှံများ ပါဝင်ပါသလား။ ဤအစားအစာတွင် မည်သည့်အရာ  
ပါဝင်သည်ကို သင်အသေအချာမသိပါကကျေးဇူးပြု၍ မသိကြောင်းပြောပေးပါ။

ဂျုံမှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်နှစ်ရည်၊ ပေါင်မှုန့် အစားအစာများသို့မဟုတ် ဆော့စ် အရည်များနှင့်  
ချက်ထားခြင်းမဟုတ်ပါကမိမိသည် ဆန်၊ ပြောင်း၊ အလူး၊  
အသီးအရွက်များအားလုံး၊ ဥများ၊ ချိမ်း၊ နို့၊ အသားနှင့် ငါးတို့ကိုစားနိုင်ပါသည်။

ကူညီပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

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