



Czech Gluten Free Restaurant Card

Mám alergii / nesnášenlivost na lepek, pšenici, ječmen a oves, žito a na všechny produkty z nich, např. pšeničnou mouku, strouhanku, jíšku, sójovou omáčku (ne vždy - uvedeno na obalu), těstoviny, knedlíky, potraviny obsahující těsto z pšeničné mouky, moukou zahuštěné omáčky, masox, bujón z kostky, otruby, některé směsi koření (je uvedeno na obalu), i celozrnné pečivo.

Požívání jídel, omáček, dezertů nebo příloh obsahujících tyto ingredience způsobí vážné zhoršení mého zdravotního stavu.

Můžu jíst jídla obsahující rýži, kukuřici, brambory, mléko, sýry, vejčička, všechny druhy masa, ryb, zeleniny a ovoce, pokud nejsou připravované s moukou, respektive strouhankou, či jíškou.

Při přípravě jídla by nemělo dojít ke kontaminaci např. použitím nože, prkénka, na kterém se krájely potraviny obsahující lepek (pečivo, drobký, zbytky mouky apod.)

Můžete mi prosím pomoci s vhodným výběrem pokrmu z Vašeho jídelního lístku, který splňuje výše uvedené podmínky?

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