



Khmer Gluten Free Restaurant Card

ខ្ញុំមានជម្ងឺមួយហៅថាជំងឺ Celiac ហើយ ខ្ញុំត្រូវតែធ្វើតាមរបបអាហារ គ្មានជាតិស្ពិត Gluten (Gluten គឺជាតិស្រូវសាលីដូចជានំប៉័ង)។

ខ្ញុំអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងខ្លាំង
ប្រសិនបើខ្ញុំញ៉ាំអាហារដែលមានម្សៅឬម្សៅ ឬ ធុញជាតិ
ស្រូវសាលី។

តើអាហារនេះមានម្សៅឬធុញជាតិស្រូវសាលីដែរឬទេ?
ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាអាហារនោះមានអ្វីខ្លះសូមប្រាប់ខ្ញុំ។

ខ្ញុំអាចញ៉ាំអាហារដែលមានអង្ករ ពោត ជំន្រង បន្លែ
និងផ្លែឈើគ្រប់ប្រភេទ ស៊ុតឈើស ទឹកដោះគោ សាច់និងត្រី -
ឱ្យតែវាមិនមានឬមិនត្រូវបានចម្អិន ជាមួយស្រូវសាលី, dough,
crumbs នំប៉័ងឬ grave ។

***សម្គាល់ ៖ សូម្បីតែចំនួនតិចតួចនៃជាតិស្ពិត Gluten
នៅលើកាំបិតឬជ្រូញ គឺមានគ្រោះថ្នាក់។

សូមអរគុណចំពោះការជួយរបស់អ្នក។