



## Mongolian Gluten Free Restaurant Card

Би Сиалик өвчтэй тул цавуулаг агуулагдаагүй хүнс хэрэглэх шаардлагатай байдаг юм.

Тиймээс, **гурил буюу бүх төрлийн үр болон буурцагт ургамал, хөх тариа, хошуу будаа, арвай ба овьёостой** хоол идвэл бие муудах аюултай.

Энэ хоолонд **гурил буюу бүх төрлийн үр болон буурцагт ургамал, хөх тариа, хошуу будаа, арвай ба овьёос** орсон уу? Хэрэв та орсон эсэхийг нь сайн мэдэхгүй байгаа бол надад хэлнэ үү.

Би **улаан буудайн гурил, зуурсан гурил, талхны үйрмэг ба сүмстэй** хамт болгоогүй л бол будаа, эрдэнэ шиш, төмс, бүх төрлийн ногоо ба жимс, өндөг, бяслаг, сүү, мах болон загас идэж болно.

Таны туслалцаанд талархлаа.

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