



## Polish Gluten Free Restaurant Card

Choruję na celiakię i muszę ściśle przestrzegać diety bezglutenowej.

**Nie wolno mi jeść niczego co zawiera mąkę oraz ziarna zboża (pszenica, żyto, jęczmień lub owies). Po spożyciu mąki ciężko choruję.**

Czy to jedzenie zawiera mąkę lub ziarna pszenicy, żyta, jęczmienia lub owsa ? Proszę mi powiedzieć jeśli Pan/Pani ma jakiegokolwiek wątpliwości co do składników tego dania.

Wolno mi jeść wszystko co zawiera ryż, kukurydzę, ziemniaki, wszystkie rodzaje warzyw i owoców, jaja, sery, jak również mięso i ryby **o ile nie są przyrządzane z dodatkiem mąki, bułki tartej (panierowane), sosów zagęszczanych mąką itp. Nie wolno mi jeść zup zagęszczanych mąką.**

**Dziękuję za Pana/Pani pomoc**