



## Swahili Gluten Free Restaurant Card

**Samahani:** Mimi nina ugonjwa uitwao “Celiac” ambao unanilazimisha kuacha kutumia baadhi ya nafaka au vyakula vilivyochanganyika na nafaka hizo.

**Ninaweza kudhurika sana ikiwa nitakula chakula kilitotengenezwa kutokana na unga au punje za nafaka kama vilie ngano, ngano nyekundu, shayiri au oti.**

Je, chakula hiki kina unga au punje za nafaka zilizotajwa hapo juu (yaani ngano, ngano nyekundu, shayiri au oti)? Tafadhali naomba unijulishe pia ikiwa hauna uhakika na uwepo wa nafaka hizo katika chakula Kilichoandaliwa/kitakachoandaliwa.

Ninapendelea kula vyakula vilivyoandaliwa kutokana na mchele, mahindi, viazi na pia aina zote za mboga za majani na matunda, mayai, jibini, maziwa nyama na samaki, Ili mradi viziwe vimechanganywa/vimepikwa kwa kutumia unga wa ngano, siagi, mkate au mchuzi.

ASANTE SANA KWA USAIZI WAKO

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