



Thai Gluten Free Restaurant Card

ฉันเป็นโรคที่เรียกว่า ซีเลียค (Celiac) ไม่สามารถรับประทานอาหารที่มี กลูเตน (Gluten) เป็นส่วนผสมได้ ซึ่งอยู่ใน **แป้งสาลี ข้าวสาลี ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์ มอลต์ และข้าวโอ๊ต**

หากรับประทานเข้าไปจะทำให้ป่วยมาก

กลูเตน มีอยู่ในซีอิ้วทุกชนิด น้ำมันหอย แป้งทอดกรอบ (เช่น แป้งโกกิ) ผงปรุงรส (เช่น คนอร์) ซอสอื่นๆ (เช่น ซอสมะเขือเทศบางยี่ห้อ) และอาหารต่างๆที่มีแป้งสาลีเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปัง

หากคุณไม่แน่ใจในส่วนผสมของอาหาร รบกวนแจ้งให้ฉันทราบด้วย

ฉันสามารถรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของข้าว ข้าวโพด มันฝรั่ง ผักและผลไม้ทุกชนิด ไข่ ซีส นม เนื้อสัตว์ และอาหารทะเล **ทราบดีที่อาหารเหล่านี้ไม่ได้ปรุงกับแป้งสาลี เกล็ดขนมปัง หรือเครื่องปรุงต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น**

(สามารถใช้น้ำปลาหรือเกลือในการปรุงรสเค็มแทนได้ หรือเครื่องปรุงต่างๆติดป้ายว่า ปราศจากกลูเตน หรือ Gluten Free)

ขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือของคุณครับ/ค่ะ