



## Urdu Gluten Free Restaurant Card

میں نے ایک فون Celiac بیماری بیماری ہے اور ایک سخت گلوٹین مفت خوراک کی پیروی کرنا ہے۔

میں بہت بیمار لہذا ہو اگر میں flours یا گندم کے دانے ، رائی ، جو اور جئی پر مشتمل کھانا کھا سکتے ہیں۔

یہ کھانا پر مشتمل آٹا یا گندم کے دانے ، رائی ، جو یا جئی ہے؟ اگر تم اس پر جو کھانے کی براہ مہربانی ، مجھے بتاؤ پر مشتمل ہے سب کے بارے میں غیر یقینی کی گئی ہیں۔ میں چاول ، ، آلو مککا پر مشتمل کھانا کھا سکتے ہیں ، سبزیاں اور پھل ، انڈے ، پنیر کی ہر قسم کے ، دودھ ، گوشت اور مچھلی -- جب تک کہ وہ گندم کے آٹے ، بلے باز ، breadcrumbs یا ساس کے ساتھ نہیں پکا رہے ہیں۔

اپنی مدد کے لئے آپ کا شکریہ۔