



## Kurdish Gluten Free Restaurant Card

Min nexweşîyek bi navê "Kelyak/ Çolyak" heye. Û ez dive dû parêzeke dijwar herim. Di vê parêzê de, mebest xwe dûrxistina madeya "gluten"ê ye.

Ji ber vê yeke, dibe ku ez sedema xwarinên we nexweş bikewim, **eger di xwarinên we de "ar an jî daneyên genim i, şilêl, ceh û xamkêsan" hebe.**

Gelo di vê xwarinê de ar, daneyên genim i, şilêl, ceh an jî xamkêsan heye? Ger we bawerî lê nîye ka di nav de ewane hene an na, ji kerema xwe ji min re bibêjin.

Ez dikarim xwarinên bi "birinc, garis, kartol (sêvik ), hemî curre şînkati, fêqî, hêk, penîr, şîr, goşt û masîyan" bixwim. **Bes, divê xwarinên min ne bi "ar ê genim, hewîr, pirtikên nan i an jî sosên di nav de ar heye" bête pêjandin.**

Ji bo alîkarîya we spas dikim.

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