



Sinhalese Gluten Free Restaurant Card

මම සිලියැක් නමැති රෝගයෙන් පෙළෙන හෙයින් ග්ලූටන් රහිත ආහාර වේල් පමණක් අනුගමනය කළ යුතුව තිබෙනවා.

එමනිසා මම තිරිඟු, රයි, බාර්ලි සහ ඕට් ආදී පිටි හෝ ධාන්යා අඩංගු ආහාර අනුභව කිරීමෙන් ඉතා රෝගාතුර විය හැක.

මෙම ආහාරවල තිරිඟු, රයි, බාර්ලි සහ ඕට් ආදී පිටි හෝ ධාන්ය අඩංගු වන්නේද? ඔබ මෙම ආහාරවල අඩංගු දේ ගැන අවිනිශ්චිත නම්, මට කියන්න.

මට බත්, බඩඉරිඟු, අල, සියලුම එළවළු හා පලතුරු වර්ග, බිත්තර, චීස්, කිරි, මස් සහ මාළු අඩංගු ආහාර ඒවා තිරිඟු පිටි, බැටර්, පාන් කැබලි හෝ සෝස් සමග පිස නොමැති නම් කෑමට පුළුවන්.

ඔබගේ සහායට ස්තූතියි.

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