

GERMAN

ALLEMAND · ALEMÁN · TEDESCO · DEUTSCH · NIEMIECKI



Ich habe eine Krankheit, die **Zöliakie** genannt wird. Deswegen muss ich unbedingt **glutenhaltige** Lebensmittel vermeiden.



Ich kann keinen Weizen essen (einschließlich Durum und Dinkel) und daraus hergestellte Lebensmittel wie Grieß, Couscous, Bulgur und Brot, Semmelbrösel, Nudeln und Eiernudeln. Ich kann kein paniertes Fleisch und mit **Weizenmehl** eingedickten Suppen und Soßen essen. Ich kann auch keine Lebensmittel essen, die **Roggen, Gerste** (einschließlich Bier) und **Hafer** enthalten.



Die Lebensmittel, die **ich essen kann**, sind **Reis, Mais**, Hirse, Buchweizen, Tapioka und Kartoffeln (einschließlich Mehl), Bohnen, Erbsen, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen, es sei denn, sie sind mit den oben genannten Zutaten verunreinigt.



Häufig enthalten auch **verarbeitete Lebensmittel** wie **Sojasauce**, Ketchup, Senf, Gewürze, Brühwürfel oder Fleischwaren Gluten – **bitte verwenden Sie sie nicht**. Sie können nur verwendet werden, wenn sie **glutenfrei** sind. Wenn Sie irgendwelche Zweifel haben, fragen Sie bitte mich.

Häufig verwendete Symbole für „glutenfrei“   



Sogar **die kleinste Menge an Gluten** wird mich **sehr krank** machen. Um eine Verunreinigung zu vermeiden, verwenden Sie bitte keine Küchenutensilien, Wasser oder Öl, die mit den Produkten in Berührung gekommen sind, die ich nicht essen kann.

Vielen Dank für Ihre Hilfe und Ihr Verständnis.

1

Mogę to zjeść.
Das kann ich essen.

2

Nie mogę tego zjeść.
Das kann ich nicht essen.

3

Nie jestem pewien.
Ich bin mir nicht sicher.

4

Czy to jedzenie lub sos zawiera mąkę pszenną?
Enthält dieses Lebensmittel odpoter diese Sauce Weizenmehl?

5

Z jakiego zboża jest zrobione to jedzenie?
Aus welcher Art von Getreide wurde dieses Lebensmittel vorbereitet?

6

Czy ten posiłek jest bezpieczny?
Ist diese Speise sicher?

7

Czy mogę prosić o pomoc w wyborze dania z menu?
Darf ich Sie um Hilfe bei der Auswahl eines Gerichtes aus der Speisekarte bitten?

8

Proszę nie dodawać mąki pszennej.
Bitte fügen Sie kein Weizenmehl hinzu.

9

Proszę nie dodawać sosu sojowego.
Bitte fügen keine Sojasauce hinzu.

10

Można użyć mąki ryżowej, kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej.
Es kann Reismehl, Maismehl oder Kartoffelstärke verwendet werden.

Zusätzliche Notizen:



© 2019 GFC - www.glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

