

# GREEK

GREC · GRIEGO · GRECO · GRIECHISCH · GRECKI



Έχω μια ασθένεια που ονομάζεται **κοιλιοκάκη** και πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγω τα τρόφιμα που περιέχουν **γλουτένη**.



**Δεν μπορώ να καταναλώσω σιτηρά** (συμπεριλαμβανομένου του σκληρού σίτου και της όλυρας) καθώς και τρόφιμα που παρασκευάζονται από αυτά, όπως σμιγνάλι, κους-κους, μπουλγκούρ και ψωμί, τριμμένη φρυγανιά, ζυμαρικά και νούγιες αυγών. Δεν μπορώ να φάω παναρισμένο κρέας καθώς και σουτζες ή σάλτσες που περιέχουν **αλεύρι σίτου**. Δεν μπορώ επίσης να καταναλώσω τρόφιμα που περιέχουν **σίκαλη, κριθάρι** (συμπεριλαμβανομένης της μπύρας) και **βρώμη**.



Τα τρόφιμα που **μπορώ να φάω** είναι: **ρύζι, καλαμπόκι, κεχρί, φαγόπυρο, ταπίοκα και πατάτες** (συμπεριλαμβανομένου του πατατάλευρου), φασόλια, μπιζέλια, κρέας, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, λαχανικά, φρούτα, καρύδια και σπόρους εφόσον δεν έχουν μολυνθεί με τα συστατικά που αναφέρονται παραπάνω.



Συχνά τα **επεξεργασμένα τρόφιμα** όπως η **σάλτσα σόγιας**, το κέτσαπ, η μουστάρδα, τα μπαχαρικά, οι κύβιοι λαχανικών και κρέατος ή το επεξεργασμένο κρέας περιέχουν επίσης γλουτένη - **παρακαλούμε να μην τα χρησιμοποιείτε**. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο εάν χαρακτηρίζονται ως **μη περιέχοντα γλουτένη**. Σε περίπτωση αμφιβολιών, παρακαλώ ρωτήστε με.

Συχνά χρησιμοποιούμενα σύμβολα έλλειψης γλουτένης



Ακόμη και η **μικρότερη ποσότητα γλουτένης** θα με κάνει να **αρρωστήσω πολύ**, έτσι λοιπόν, για να αποφευχθεί η μόλυνση, παρακαλώ μην χρησιμοποιείτε μαγειρικά σκεύη, νερό ή λάδι, τα οποία έχουν έρθει σε επαφή με προϊόντα που δεν μπορώ να φάω.

Σας ευχαριστώ πολύ για την βοήθεια και την κατανόησή σας.

1

Mogę to zjeść.  
Μπορώ να το φάω.

2

Nie mogę tego zjeść.  
Δεν μπορώ να το φάω.

3

Nie jestem pewien.  
Δεν είμαι σίγουρος/η.

4

Czy to jedzenie lub sos zawiera mąkę pszenną?  
Στο φαγητό αυτό ή στην σάλτσα περιέχεται αλεύρι σιτηρών;

5

Z jakiego zboża jest zrobione to jedzenie?  
Από τι σιτάρι είναι φτιαγμένο αυτό το φαγητό;

6

Czy ten posiłek jest bezpieczny?  
Αυτό το γεύμα είναι ασφαλές;

7

Czy mogę prosić o pomoc w wyborze dania z menu?  
Μπορείτε να με βοηθήσετε στην επιλογή ενός πιάτου από το μενού;

8

Proszę nie dodawać mąki pszennej.  
Παρακαλώ μην προσθέσετε αλεύρι από σιτάρι.

9

Proszę nie dodawać sosu sojowego.  
Παρακαλώ μην προσθέσετε σάλτσα σόγιας.

10

Można użyć mąki ryżowej, kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej.  
Μπορεί να γίνει χρήση ρυζάλευρου, καλαμποκάλευρου ή άμυλο πατάτας.

Πρόσθετες σημειώσεις:



© 2019 GFC - [www.glutenfreecard.com](http://www.glutenfreecard.com)

Translated by diuna.biz

