

POLISH

POLONAIS · POLACO · POLACCO · POLNISCH · POLSKI



Mam chorobę zwaną **celiaką** i muszę bezwzględnie unikać jedzenia, które zawiera **gluten**.



Nie mogę jeść pszenicy (w tym durum i orkisz) oraz żywności z niej wytworzonej, takiej jak kasza manna, kuskus, bulgur oraz chleb, bułka tarta, makaron i makaron jajeczny. Nie mogę jeść panierowanego mięsa oraz zup i sosów zagęszczonych **mąką pszenną**. Nie mogę też jeść pokarmów zawierających **żyto, jęczmień** (w tym piwa) i **owies**.



Jedzenie, które **mogę jeść**, to: **ryż, kukurydza**, proso, gryka, tapioka i ziemniaki (w tym mąki), fasola, groch, mięso, ryby, jaja, nabiał, warzywa, owoce, orzechy i nasiona, o ile nie są zanieczyszczone składnikami wymienionymi powyżej.



Często **przetworzona żywność**, taka jak **sos sojowy**, ketchup, musztarda, przyprawy, kostki bulionowe lub przetworzone mięso również zawierają gluten – **proszę ich nie używać**. Można ich użyć tylko wtedy, gdy są oznaczone jako **bezglutenowe**. W razie wątpliwości proszę mnie zapytać.

Powszechnie używane symbole bezglutenowe



Nawet **najmniejsza ilość glutenu** sprawi, że będę **bardzo chory**, więc aby uniknąć zanieczyszczenia, proszę nie używać przyborów kuchennych, wody lub oleju, które miały styczność z produktami, których nie mogę jeść.

Dziękuję bardzo za pomoc i zrozumienie.

1

Mogę to zjeść.
Mogę to zjeść.

2

Nie mogę tego zjeść.
Nie mogę tego zjeść.

3

Nie jestem pewien.
Nie jestem pewien.

4

Czy to jedzenie lub sos zawiera mąkę pszenną?
Czy to jedzenie lub sos zawiera mąkę pszenną?

5

Z jakiego zboża jest zrobione to jedzenie?
Z jakiego zboża jest zrobione to jedzenie?

6

Czy ten posiłek jest bezpieczny?
Czy ten posiłek jest bezpieczny?

7

Czy mogę prosić o pomoc w wyborze dania z menu?
Czy mogę prosić o pomoc w wyborze dania z menu?

8

Proszę nie dodawać mąki pszennej.
Proszę nie dodawać mąki pszennej.

9

Proszę nie dodawać sosu sojowego.
Proszę nie dodawać sosu sojowego.

10

Można użyć mąki ryżowej, kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej.
Można użyć mąki ryżowej, kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej.

Dodatkowe notatki:



© 2019 GFC - www.glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

