

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD

PAJARITOS VIAJEROS



(HECO

Mám nemoc zvanou celiakie a musím dodržovat přísnou bezlepkovou dietu.

Proto mohu velmi onemocnět, pokud budu jíst potraviny obsahující mouku nebo zrna pšenice, žita, ječmene a ovsu.

Obsahuje tato potravina mouku nebo zrna pšenice, žita, ječmene nebo ovsu? Nebo bylo vařeno v těsném kontaktu s nimi? (Křížová kontaminace se dotkne i mě). Pokud si nejste vůbec jisti, dejte mi prosím vědět.

Mohu jíst potraviny obsahující rýži, kukuřici, brambory, zeleninu, ovoce, vejce, sýr, maso a ryby, pokud nejsou vařeny s moukou nebo omáčkami a/nebo v hrnci či pánvi, kde jste předtím vařili mouku nebo jiné omáčky.

Děkuji za pomoc a v případě jakýchkoli pochybností se mě prosím zeptejte. Velmi si vážím vaší snahy.

