

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD



ESLOVACO

Mám chorobu zvanú celiakia a musím držať bezlepkovú diétu.

Môže mi byť veľmi zle, ak jem potraviny, ktoré obsahujú múku alebo zrná pšenice, raže, jačmeňa a ovsa.

Obsahuje toto jedlo múku alebo zrná pšenice, raže, jačmeňa alebo ovsa? Alebo je to varené pre blízky kontakt s nimi? (Křížové znečistenie postihne aj mňa). Ak si nie ste istý, dajte mi prosím vedieť.

Môžem jesť potraviny, ktoré obsahujú ryžu, kukuricu, zemiaky, zeleninu, ovocie, vajcia, syr, mäso a ryby, pokiaľ nie sú varené s múkou alebo omáčkami a/alebo v hrnci alebo na panvici, kde ste uvarili múku alebo iné omáčky predtým.

Ďakujem za pomoc a ak máte nejaké pochybnosti, opýtajte sa ma. Naozaj si vážim vaše úsilie.

