

# TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD

PAJARITOS VIAJEROS



## KIRGUIS

Менин целиакия деп аталган оорум бар жана мен глютенсиз диетаны сакташым керек.

**Ошондуктан ун, буудай, кара буудай, арпа жана сулунун ундары же данектери бар тамакты жесем, катуу ооруп калышым мүмкүн.**

Бул тамактын курамында ун же буудай, кара буудай, арпа же сулу барбы? Же алар менен тыгыз байланышта бышырылганбы? (Кайчылаш булгануу мага дагы таасир этет). Эгерде сизде такыр белгисиз болсо, мага кабарлап коюңуз.

Мен күрүч, жүгөрү, картошка, жашылча, жемиш, жумуртка, сыр, эт жана балык камтыган тамактарды ун же соус менен бышырылбаса жана / же сиз бышырган идиште же кастрюлда жесем болот. башкалар соустарга чейин.

**Жардамыңыз үчүн рахмат**, эгерде күмөн санасаңыз, сураңыз. Сиздин аракетиңизди абдан баалайм.

