

# TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD

PAJARITOS VIAJEROS



## RUSO

У меня заболевание которое называется целиакия, при котором я должен соблюдать строгую безглютеновую диету.

**Поэтому мое здоровье может серьезно ухудшиться, если в мою диету попадут продукты содержащие муку либо зерна пшеницы, ржи, ячменя и овса.**

Пожалуйста, уточните, содержит ли блюдо муку или зерна пшеницы, ржи, ячменя либо овса? Было ли блюдо приготовлено в контакте с перечисленными продуктами? (Перекрестное загрязнение также может вызвать у меня побочные эффекты). Если Вы в чем-то не уверены, дайте мне знать.

Я могу есть пищу содержащую рис, кукурузу, картофель, овощи, фрукты, яйца, сыр, мясо и рыбу, если они не приготовлены с мукой или соусами, и / или в кастрюле или сковороде, где были приготовлены продукты содержащие глютен.

**Благодарю за Вашу помощь** и, пожалуйста, спросите меня, если у Вас есть какие-либо сомнения. Я очень ценю Ваши старания.

