

# TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD

PAJARITOS VIAJEROS



## TAYIKO

Ман беморие бо номи Celiac Disease ва ман бояд парҳези шадиди глютенро риоя кунам.

**Аз ин рӯ, ман метавонам саҳт бемор шавам, агар хӯрокҳои дорои ордҳо ё донаҳои гандум, чавдор, чав ва овёс бихӯрам.**

Оё дар таркиби ин хӯрок орд ё донаи гандум, чавдор, чав ё овёс мавҷуд аст? Ё онро дар тамоси наздик бо онҳо пухтаанд? (Ифлосшавии салиб ба ман низ таъсир мерасонад). Агар шумо тамоман номуайян бошед, лутфан ба ман хабар диҳед.

Ман метавонам ғизои дорои биринҷ, қуворимакка, картошка, сабзавот, мева, тухм, панир, гӯшт ва моҳиро бихӯрам, ба шарте ки онҳо бо орд ё соусҳо пухта нашаванд ва / ё дар деги хӯрокпазӣ ё табақе, ки шумо орд пухтаед ё дигарон соусҳо пештар.

**Ташаккур барои кӯмакдон** ва лутфан аз ман бипурсед, ки ягон шубҳа доред. Ман кӯшишҳои шуморо хеле қадр мекунам.

