

# TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD

PAJARITOS VIAJEROS



## UZBEKO

Menda "Çölyak kasalligi" deb nomlangan kasallik bor va men glyutensiz qat'iy dietaga rioya qilishim kerak.

**Unda bug'doy, javdar, arpa va jo'xori unlari yoki donalari bo'lgan ovqatni iste'mol qilsam, kasal bo'lib qolishim mumkin.**

Bu taom tarkibida un yoki bug'doy, javdar, arpa yoki jo'xori donalari bormi? Yoki ular bilan yaqin aloqada pishirilganmi? (O'zaro kontaminatsiya menga ham ta'sir qiladi). Agar siz umuman noaniq bo'lsangiz, iltimos, menga xabar bering.

Men guruch, makkajo'xori, kartoshka, sabzavot, meva, tuxum, pishloq, go'sht va baliqni o'z ichiga olgan ovqatni un yoki sous bilan pishirilmagan ekan, va / yoki siz pishirgan qozon yoki skovorodkada yoki boshqalar oldin soslar.

**Yordamingiz uchun tashakkur** va iltimos, mendan shubhangiz bormi, deb so'rang. Men sizning harakatlaringizni juda qadrlayman.

