

POLISH

POLONAIS · POLACO · POLACCO · POLNISCH · POLSKI



Mam chorobę zwaną **celiaką** i muszę bezwzględnie unikać jedzenia, które zawiera **gluten**.



Nie mogę jeść pszenicy (w tym durum i orkisz) oraz żywności z niej wytworzonej, takiej jak kasza manna, kuskus, bulgur oraz chleb, bułka tarta, makaron i makaron jajeczny. Nie mogę jeść panierowanego mięsa oraz zup i sosów zagęszczonych **mąką pszenną**. Nie mogę też jeść pokarmów zawierających **żyto, jęczmień** (w tym piwa) i **owies**.



Jedzenie, które **mogę jeść**, to: **ryż, kukurydza**, proso, gryka, tapioka i ziemniaki (w tym mąki), fasola, groch, mięso, ryby, jaja, nabiał, warzywa, owoce, orzechy i nasiona, o ile nie są zanieczyszczone składnikami wymienionymi powyżej.



Często **przetworzona żywność**, taka jak **sos sojowy**, ketchup, musztarda, przyprawy, kostki bulionowe lub przetworzone mięso również zawierają gluten – **proszę ich nie używać**. Można ich użyć tylko wtedy, gdy są oznaczone jako **bezglutenowe**. W razie wątpliwości proszę mnie zapytać.

Powszechnie używane symbole bezglutenowe



Nawet **najmniejsza ilość glutenu** sprawi, że będę **bardzo chory**, więc aby uniknąć zanieczyszczenia, proszę nie używać przyborów kuchennych, wody lub oleju, które miały styczność z produktami, których nie mogę jeść.

Dziękuję bardzo za pomoc i zrozumienie.

1

I can eat this.
Mogę to zjeść.

2

I can't eat this.
Nie mogę tego zjeść.

3

I am not sure.
Nie jestem pewien.

4

Does this food or sauce contain wheat flour?
Czy to jedzenie lub sos zawiera mąkę pszenną?

5

What kind of grain is this food made from?
Z jakiego zboża jest zrobione to jedzenie?

6

Is this meal safe?
Czy ten posiłek jest bezpieczny?

7

Can you help me choose a dish from the menu?
Czy mogę prosić o pomoc w wyborze dania z menu?

8

Please do not add wheat flour.
Proszę nie dodawać mąki pszennej.

9

Please do not add soy sauce.
Proszę nie dodawać sosu sojowego.

10

Rice flour, cornflour, or potato starch are OK to use.
Można użyć mąki ryżowej, kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej.

Dodatkowe notatki:



© 2019 GFC - www.glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

