

Gluten Free Meal Card German

To the Chef:

I am on a medically required diet and need special assistance with my meal. I cannot eat wheat and gluten (gluten is found in wheat, rye and barley). Even the smallest amount of gluten can make me sick and therefore I must avoid any food, sauce or garnish containing gluten or any of its byproducts including wheat flour, oats, breadcrumbs, soy sauce, bouillon cubes and purchased stocks, teriyaki sauce, commercial seasoning blends, marinades and sauces (unless they are labeled gluten free).

I can safely eat fruits, vegetables, rice, quinoa, buckwheat, amaranth, corn, potatoes, peas, legumes, millet, sorghum and nuts, chicken, red meats, fish, eggs, dairy products, fats and oils, distilled vinegars, and homemade stocks and gravies, as long as they are not cooked with wheat flour, breadcrumbs or sauce.

Please prepare my food in a way that avoids cross contamination with wheat. Use fresh water, separate oil, pots, pans and utensils. If you are not sure about an ingredient that the food contains, please let me know and I may be able to give you more information.

Thank you for helping me to have a safe and pleasant dining experience.

German

An den Koch:

Ich ernähre mich nach einer medizinisch erforderlichen Diät und benötige spezielle Hilfe mit meiner Mahlzeit. Ich kann nicht Weizen und Gluten (Gluten wird im Weizen, im Roggen und in der Gerste gefunden) essen. Selbst eine kleine Menge an Gluten kann mich krank machen und folglich muß ich jede Nahrung, Soße oder Beilage die Gluten und ihre Nebenprodukte wie Weizenmehl, Hafer, Brotkrumen, Sojasoße, Brühwürfel und gekaufte Brühen, Teriyaki Soße, handelsübliche Gewürzmischungen, Marinaden und Soßen enthält, meiden (es sei denn sie sind als Gluten-frei beschriftet).

Ich kann Früchte, Gemüse, Reis, Reismelde, Buchweizen, Amarant, Mais, Kartoffeln, Erbsen, Hülsenfrüchte, Hirse, Sorghum und Nüsse, Huhn, rotes Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Fette und Öle, destillierten Essig und selbstgemachte Brühen und Soßen sicher essen, solange sie nicht mit Weizenmehl, Brotkrumen oder Soße gekocht werden.

Bereiten Sie bitte meine Nahrung in einer Weise zu, die Querkontamination mit Weizen vermeidet. Benutzen Sie frisches Wasser und trennen Sie Öle, Töpfe, Pfannen und Küchenutensilien. Falls Sie sich nicht über eine Zutat sicher sind die in der Nahrung enthalten ist, fragen Sie mich bitte und ich kann Ihnen mehr Information geben.

Vielen Dank daß sie mir dabei helfen, eine sichere und angenehme Mahlzeit zu genießen.

Gluten Free Meal Card - German

To the Chef:

I am on a medically required diet and need to know how my food is prepared. I cannot eat wheat and gluten (gluten is found in wheat, rye and barley). Even the smallest amount of gluten can make me sick, and therefore I must avoid any food, sauce, or garnish containing gluten, and any of its byproducts. If you are not sure if a menu item, recipe or ingredient contains gluten, please let me know and I may be able to give you more information.

Foods that I can safely eat include:

- Beef, bratwurst (gluten-free), fish, kielbasa, pork, poultry such as chicken and turkey, seafood, and most soy products
- Eggs
- Dairy products
- Fruits and juice, vegetables, cabbage, canned tomato products
- All legumes, beans, nuts
- Rice, potatoes, potato salad (made with distilled vinegar)
- Homemade stocks and broths (that do not contain wheat)
- Pure spices and herbs, distilled vinegars that do not contain malt
- Butter, margarine and vegetable oils
- Distilled alcohol, wine

Foods that I cannot safely eat (unless they have been checked to be gluten free) include:

- Beer brats
- Meats that have been dusted or dredged in flour such as Weiner Schnitzel and Sauerbraten
- Blintzes, bread, kuchen (cake), kugel, potato dumplings, quark, spaetzle
- Any foods containing a sauce that has been thickened with wheat flour
- Seasoning blends, some barbecue sauces, gravies and sauces thickened with wheat flour
- Bouillon cubes, canned stocks and broths, packaged soup mixes, some marinades, rice and malt vinegar, food additives, salad dressing, some mustards
- Beer and lagers

If a label says that a food product was made on equipment that processes wheat, rye or barley, I cannot eat it. If the label says malt or barley, I cannot eat it.

In the Preparation of my Food:

Please prepare my food in a safe way to avoid cross contamination with wheat, rye, and barley. Use fresh water, separate oil, pots, pans, colanders and utensils.

Thank you for preparing my meal in a creative way that includes safe foods so I can have a wonderful dining experience.

Gluten-freie Mahlzeit-Karte Deutsch German

An den Koch:

Ich ernähre mich nach einer medizinisch erforderlichen Diät und muß wissen, wie meine Nahrung zubereitet wird. Ich kann nicht Weizen und Gluten (Gluten wird im Weizen, im Roggen und in der Gerste gefunden) essen. Selbst eine kleine Menge an Gluten kann mich krank machen, und folglich muß ich jegliche Nahrung, Soße oder Beilage vermeiden die Gluten enthält oder eines ihrer Nebenprodukte. Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob ein Gericht auf der Speisekarte, ein Rezept oder eine Zutat Gluten enthält, informieren Sie mich bitte und ich kann Ihnen mehr Auskunft geben.

Nahrungsmittel, die ich sicher essen kann, schließen ein:

- Rindfleisch, Bratwurst (Gluten-frei), Fisch, Polnische Wurst, Schweinefleisch, Geflügel wie Huhn und Truthahn, Meeresfrüchte und die meisten Sojaprodukte
- Eier
- Milchprodukte
- Früchte und Saft, Gemüse, Kohl, Tomatenprodukte aus der Dose
- Alle Hülsenfrüchte, Bohnen, Nüsse
- Reis, Kartoffeln, Kartoffelsalat (mit destilliertem Essig angerührt)
- Selbstgemachte Brühen und Suppen (die nicht Weizen enthalten)
- Reine Gewürze und Kräuter, destillierter Essig, der nicht Malz enthält
- Butter, Margarine und Pflanzenöle
- Destillierter Alkohol, Wein

Nahrungsmittel, die ich nicht sicher essen kann (es sei denn es wurde geprüft, daß sie kein Gluten beinhalten), schließen ein:

- Bratwürste
- Fleisch, das mit Mehl bestäubt oder im Mehl gewendet wurde wie Wiener Schnitzel und Sauerbraten
- Pfannenkuchen, Brot, Kuchen, Kartoffelklöße, Quark, Spätzle
- Alle Nahrungsmittel die eine Soße enthalten, die mit Weizenmehl verdickt worden ist
- Gewürzmischungen, einige Grill-Soßen, Bratensoßen und Soßen die mit Weizenmehl verdickt wurden
- Brühwürfel, Brühen und Suppen aus der Dose, handelsübliche Fertigsuppen, einige Marinaden, Reis- und Malzessig, Nahrungsmittelzusätze, Salatsoßen, einige Senfe
- Bier und Lagerbier

Wenn ein Aufkleber sagt, daß ein Nahrungsmittel mit Geräten zubereitet wurde, die auch Weizen, Roggen oder Gerste verarbeiten, kann ich es nicht essen. Wenn der Aufkleber Malz oder Gerste sagt, kann ich es ebenfalls nicht essen.

Zur Zubereitung meiner Nahrung:

Bitte bereiten Sie meine Nahrung auf eine sichere Art und Weise zu, um Querkontamination mit Weizen, Roggen und Gerste zu vermeiden. Benutzen Sie frisches Wasser, trennen sie Öl, Töpfe, Pfannen, Siebe und Utensilien.

Vielen Dank dafür, daß Sie mein Essen auf eine kreative Weise zubereiten die sichere Nahrungsmittel einschließt, so daß ich eine wundervolle Mahlzeit genießen kann.