

## Gluten Free Meal Card Italian

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.

## Italian

Allo Chef:

Sono in una dieta medicamente richiesta e ho bisogno di una assistenza speciale per il mio pasto. Non posso mangiare il frumento ed il glutine (il glutine si trova nel frumento, nella segale e nell' orzo). Anche la più piccola quantità di glutine può farmi male e quindi devo evitare tutto l'alimento, e qualsiasi condimento contenente glutine e ogni suo relativo sottoprodotto, compresi la farina di frumento, avena, pangrattato, salsa di soia, estratti di brodo comprati, salsa di teriyaki, miscele commerciali di condimento, marinate e salse (a meno che siano identificati libero da glutine).

Posso mangiare con sicurezza gli ortofrutticoli, riso, quinoa, grano saraceno, amaranto, mais, patate, piselli, legumi, miglio, sorgo e nocciole, pollo, carni rosse, pesci, uova, latticini, grassi e olii, aceti distillati, brodi e sughi casalinghi, purché non siano cucinati con la farina di frumento, il pangrattato o la salsa.

Per favore prepara il mio cibo in modo da evitare la contaminazione trasversale con frumento. Utilizza acqua fresca, separare l'olio le pentole e gli utensili.. Se non siete sicuri circa un ingrediente che l'alimento contiene, per favore fatemelo sapere così posso darvi più informazioni

Grazie per il vostro aiuto nel farmi avere una piacevole e sicura esperienza culinaria.

## **Gluten Free Meal Card      Italian**

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, fish, goat, lamb, pork, poultry, seafood, wild boar, tofu and most soy products
- Eggs
- Dairy products
- Fruits and juices, vegetables, including canned tomato products
- All beans, legumes, nuts including: peanut butter, and nut butters
- Polenta, potatoes, rice, risotto
- Homemade stocks and broths (without added wheat)
- Butter, margarine, olives, olive and vegetable oils
- Pure spices and herbs, distilled vinegars that do not contain malt, wheat free soy sauce
- Distilled alcohol, wine

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

- Any meat or seafood that has been dredged or dusted with wheat flour, breaded with breadcrumbs, or dipped in a wheat flour batter, such as piccata, scallopini, marsala and parmesan, some processed meat, meatballs, imitation crabmeat, artificial bacon bits
- All breads, bulgur, cakes, pastas and pastries made with wheat flour, durum, semolina and spelt
- Seasoning blends, modified wheat starch, soy sauce, teriyaki sauce, hydrolyzed vegetable protein, Worcestershire sauce
- Alfredo sauce, cream sauces, gravies, some marinades, bouillon cubes, packaged stocks and broths, cream soups, some salad dressings
- Beer

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.

## **Scheda libera del pasto del glutine                      Italiano**

Allo Chef:

Sono in una dieta medicamente richiesta e devo sapere come il mio alimento è preparato. Non posso mangiare il frumento ed il glutine (glutine si trova nel frumento, nella segale e nell' orzo). Anche la più piccola quantità di glutine può farmi male e quindi devo evitare tutto l'alimento, e qualsiasi condimento contenente il glutine e ogni suo sottoprodotto. Se non siete sicuri circa una voce del menu', una ricetta o un ingrediente contiene glutine, per favore fatemelo sapere così posso darvi più informazioni.

### **Gli alimenti che posso mangiare sicuro includono:**

- Manzo, pesce, capretto, agnello, maiale, pollame, frutti di mare, cinghiale, tofu e la maggior parte dei prodotti della soia
- Uova
- Latticini
- Frutte e spremute, verdure, compreso i prodotti in scatola del pomodoro
- Tutti i fagioli, legumi, nocciole compreso: burro di arachidi e burro di nocciole
- Polenta, patate, riso, risotto
- Sughii e brodi casalinghi (senza frumento aggiunto)
- Burro, margarina, olive, olio vegetale e di olive
- Spezie ed erbe pure, aceti distillati che non contengono il malto, salsa di soya non contenente grano
- L'alcool distillato, vino

### **Alimenti che non posso mangiare con sicurezza (a meno che siano stati controllati e siano esenti da glutine) includono:**

- Qualsiasi carne o frutti di mare che sono stati infarinati o impanati con la farina di frumento, con il pangrattato, o sono inzuppati in una pastella di farina di frumento, come per esempio la piccata, le scallopini al marsala ed alla parmigiana, carne preparata come le polpette, imitazione di carne di granchio, punte artificiali di pancetta affumicata
- Tutti i pani, bulgur, torte, paste e dolci fatti con la farina di frumento, grano duro, semolino ed ortografati
- Le miscele di condimento, amido di grano modificato, salsa di soia, salsa di teriyaki, proteine vegetali idrolizzate, salsa del worcestershire
- La salsa Alfredo, le salse cremose, i sughii, alcune marinate, dadi di brodo, brodi confezionati, le minestre cremose, alcuni condimenti per 'insalata
- Birra

Se un'etichetta dice che un prodotto alimentare è stato fatto su apparecchiatura che trasforma il frumento, la segale o l'orzo, non posso mangiarlo. Se l'etichetta dice il malto o l'orzo, non posso mangiarlo.

### **Nella preparazione del mio alimento:**

Per favore Prepari il mio alimento in un modo sicuro onde evitare la contaminazione trasversale con frumento, segale ed orzo. Utilizzi l'acqua fresca, separare l'olio le pentole i contenitori, gli scolini e gli utensili.

Grazie per la preparazione del mio pasto in un modo creativo e che includa alimenti sicuri per me, in modo tale che io possa avere una meravigliosa esperienza culinaria

