

## Gluten Free Meal Card Polish

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.

### Polish

Szef Kuchni:

Jestem na diecie i lekarskie potrzebuję szczególnej pomocy ze swoim posiłkiem. Nie mogę jeść glutenu (glutenu występuje w pszenicy, żyta i jęczmienia). Nawet najmniejsze ilości glutenu może mnie zrobić chore i dlatego należy unikać wszelkich żywności, sos lub dekorować zawierające gluten i wszystkich jej byproducts w tym mąki pszennej, owsa, sos sojowy kostki i zakupionych zapasów, handlowych przypraw mieszanek, marynat i sosów (chyba że są one odpowiednio oznaczone bezglutenowy).

Mogę bezpiecznie jeść owoce, warzywa, ryż, quinoa, gryki, amarant, kukurydza, ziemniaki, groch, rośliny strączkowe, proso, sorgo i orzechy, kurczak, czerwonych mięs, ryb, jaj, nabiału, tłuszczów i olejów, destylowanego octu i domowych zapasów i gravies, tak długo jak nie są one gotowane z mąki pszennej, lub sos.

Proszę przygotować moje żywności w taki sposób, aby uniknąć zanieczyszczeń krzyżowych z pszenicy. Używać świeżą wodę, oddzielne olej, garnki, patelnie i naczynia. Jeśli nie jesteś pewien jaki składnik, środek spożywczy zawiera, proszę dać mi znać i mogą być w stanie podać więcej informacji.

Dziękujemy za pomoc mi będę miał bezpieczne i przyjemne odżywianie.

## **Gluten Free Meal Card      Polish**

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), chicken livers, fish, kielbasa, lamb, pork, poultry such as chicken and turkey, seafood, steak tartar, and most soy products
- Eggs
- Dairy products
- Fruits and juice, vegetables, cabbage, canned tomato products
- All legumes, beans, nuts
- Buckwheat groats, kasza, potatoes, potato salad (made with distilled vinegar), rice
- Homemade stocks and broths (that do not contain wheat), borscht (made with wheat free stock)
- Pure spices and herbs, distilled vinegars that do not contain malt , 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, breaded pork or chicken cutlets, meatloaf
- Blintzes, bread, cake, doughnuts, dumplings, egg noodles, pastry, pierogis, potato pancakes
- Any foods containing a sauce that has been thickened with wheat flour, barley soup, soups thickened with wheat starch or rye
- Beer sauce, seasoning blends, some barbecue sauces, gravies and cream sauces
- 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.

## **Bezglutenowy Meal Card Polski**

Szef Kuchni:

Jestem na diecie i lekarzkie wymagane muszą wiedzieć, w jaki sposób moje jedzenie jest przygotowywane. Nie mogę jeść glutenu (glutenu występuje w pszenicy, żyta i jęczmienia). Nawet najmniejsze ilości glutenu może mnie zrobić chore, i dlatego należy unikać wszelkich żywności, sos lub dekorować zawierające gluten, a wszelkie jego produkty. Jeśli nie jesteś pewien, czy dieta zawiera glutenu, proszę dać mi znać i mogą być w stanie podać więcej informacji.

### **Żywność, że mogę bezpiecznie jeść obejmują:**

- Wołowiny, Bratwurst (bezglutenowy), wątróbek z kurczaka, ryby, Kiełbasa, wątróbka, wieprzowina, drób, takich jak kurczak i indyk, ryba, steyk tatarski, większość produktów sojowych
- Jaja
- Nabiał
- Owoce i sok, warzyw, kapusty, pomidorów konserwowanych produktów Wszystkie rośliny strączkowe, fasola, orzechy
- Gryka kasz, kasza, ziemniaki, sałatka ziemniaczana (wykonane z destylowanego octu), ryż
- Domowe buliony (które nie zawierają pszenicy), barszcz (produkowany z pszenicy domowcy)
- Pure przyprawy i zioła, destylowanego octu, które nie zawierają słód, oleje
- Destylowany alkohol, wino

### **Żywność, I które nie mogę bezpiecznie jeść (chyba że zostały one sprawdzone ze są bezglutenowy):**

- Piwo BRaTS
- Mięso, które zostały posypane mąką, panierowane kotlety wieprzowe lub drobiowe, Meatloaf
- Blintzes, chleb, ciasta, pączki, dumplings , jajka makaron, ciasta, pierogis, ziemniaków naleśników
- Wszystkie środki spożywcze zawierające sos, który został zagęszczony z mąki pszennej, jęczmiennej zupy, zupy zagęszczana skrobi z pszenicy lub żyta
- Piwo sos przyprawowy mieszanki, niektóre z grilla sosy, sosy gravies i śmietana
- Bouillon kostek, zapasy konserw i buliony, zupy pakowane mieszanki niektórych marynat, ryżu i siodu ocet, dodatków do żywności, sos sałatkowy, niektóre musztardy
- Piwo

Jeśli etykiety mówi, że product byt zrobiony pszenicy, żyta i jęczmienia, nie mogę go jeść.

### **W Przygotowanie moje Żywności**

Proszę przygotować moje żywności w bezpieczny sposób, aby uniknąć zanieczyszczeń krzyżowych z pszenicy, żyta i jęczmienia. Wykorzystanie wody świeżej oddzielne olej, garnków, patelni i naczyń.

Dziękuję za moje przygotowanie posiłku w twórczy sposób, że obejmuje żywność bezpieczną, więc mogę mieć wspaniałą obia