

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 and 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.

ถึง พ่อครัว/แม่ครัว: Thai

ฉันมีความจำเป็นทางการแพทย์ที่จะต้องควบคุมอาหารบางอย่าง และต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษในการเตรียมอาหารของฉัน ฉันทานข้าวสาลีและกลูเทินไม่ได้ (กลูเทินเป็นโปรตีนที่อยู่ในข้าวสาลี ข้าวไรย์ และข้าวบาร์เลย์) ถ้าฉันทานกลูเทินแม้แต่เพียงนิดเดียวก็ตาม จะทำให้ฉันป่วย ดังนั้นฉันจึงต้องหลีกเลี่ยงอาหาร ซอส หรือของแต่งหน้าทุกชนิดที่มีกลูเทินเป็นส่วนประกอบ ตลอดจนผลผลิตพลอยได้ทั้งหมดของสิ่งเหล่านี้ ซึ่งได้แก่แป้งสาลี ข้าวโอ๊ต ขนมปังป่น ซอสถั่วเหลือง ชุปก้อน และน้ำชุบที่ซื้อมา ซอสเทอริยากิ ผงปรุงรสต่างๆ ที่จำหน่ายในท้องตลาด ซอสสำหรับหมัก และซอสต่างๆ (เว้นเสียแต่ว่าจะระบุบนฉลากสินค้าว่า "ปลอดกลูเทิน")

ฉันทานผลไม้ ผัก ข้าว ข้าวคีนัว บัควีท ผักโขม ข้าวโพด มันฝรั่ง พืชตระกูลถั่ว พืชผักตระกูลถั่ว ข้าวเด็ดย ข้าวฟ่างและถั่วต่างๆ ไข่ เนื้อแดง ปลา ไข่ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม ไขมันและน้ำมัน น้ำมันสายชุกสัน และซิปและน้ำเกรวี่ที่ทำเองได้ ทรายเทาที่ไม่ใช่แป้งสาลี ขนมปังป่น หรือซอสในการปรุงอาหารเหล่านี้

กรุณาเตรียมอาหารของฉันโดยไม่ให้มีการปนเปื้อนกับข้าวสาลีเลย ขอให้ใช้น้ำใหม่ และใช้น้ำมัน หม้อ กะทะ และเครื่องมือเครื่องใช้ในการปรุงอาหารแยกต่างหาก ถ้าคุณไม่แน่ใจเกี่ยวกับส่วนผสมในอาหารชนิดหนึ่งๆ กรุณาบอกให้ฉันรู้ เพราะฉันอาจให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่คุณได้

ขอบคุณมากที่ช่วยให้ฉันเพลิดเพลินกับการรับประทานอาหารที่ปลอดภัย

## **Gluten Free Meal Card    Thai**

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, lamb, pork, duck, goose and other poultry such as chicken and turkey, fish, rabbit, tofu, and most soy products (except soy sauce made with wheat)
- Eggs
- Dairy products
- Fruits and juice, vegetables, bean sprouts, canned tomato products, coconut
- All beans, legumes, nuts, and peanut butter
- Rice, rice noodles, spring roll wrappers that are 100% rice
- Homemade stocks and broths (that do not contain wheat)
- Pure spices and herbs, distilled vinegars that do not contain malt, wheat free soy sauce, and fish sauce
- Oils
- Distilled alcohol, wine

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

- Imitation crab meat, seitan and artificial meat substitutes
- Chinese noodles, egg noodles, egg roll wrappers, wonton wrappers,
- Fish or oyster sauce thickened with wheat flour
- Seasoning blends (that have not been checked for gluten), soy sauce, tamari sauce, teriyaki sauce, hydrolyzed vegetable protein
- Bouillon cubes, canned stocks and broths, packaged soup and curry bases, some marinades, rice and malt vinegar
- 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.

## บัตรมืออาหารที่ปลอดภัยเห็น ภาษาไทย Thai

ถึง พ่อครัว/แม่ครัว:

ฉันมีความจำเป็นทางการแพทย์ที่จะต้องควบคุมอาหารบางอย่าง และจำเป็นต้องทราบว่าอาหารของ ฉันได้รับการเตรียมอย่างไร ฉันทานข้าวสาลีและกลูเทินไม่ได้ (กลูเทินเป็นโปรตีนที่อยู่ในข้าวสาลี ข้าวไรย์ และข้าวบาร์เลย์) ถ้าฉันทานกลูเทินแม้แต่เพียงนิดเดียวก็ตาม จะทำให้ฉันป่วย ดังนั้น ฉันจึงต้องหลีกเลี่ยง อาหาร ซอส หรือของแต่งหน้าทุกชนิดที่มีกลูเทินเป็นส่วนประกอบ และผลผลิตพลอยได้ทั้งหมดของสิ่ง เหล่านี้ ถ้าคุณไม่แน่ใจว่ารายการในเมนู สูตรอาหาร หรือส่วนผสมใดมีกลูเทินเป็นส่วนประกอบหรือไม่ กรุณา บอกให้ฉันรู้ เพราะฉันอาจให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่คุณได้

### อาหารที่ฉันทานได้อย่างปลอดภัย ได้แก่

- เนื้อวัว เนื้อลูกแกะ เนื้อหมู เบ็ด ห่าน และสัตว์ปีกอื่นๆ เช่น ไก่ ไข่ไก่ ปลา กระต่าย เต้าหู้ และ ผลิตรักษาจากถั่วเหลืองส่วนใหญ่ (ยกเว้นซอสถั่วเหลืองที่ทำจากข้าวสาลี)
- ไข่
- ผลิตรักษาที่ทำจากนม
- ผลไม้และน้ำผลไม้ ผัก ถั่วงอก ผลิตรักษามะเขือเทศบรรจุกระป๋อง มะพร้าว
- พืชตระกูลถั่วทั้งหมด พืชฝักตระกูลถั่ว ถั่ว และเนยถั่ว
- ข้าว ก๋วยเตี๋ยวที่ทำจากข้าว แป้งแป้งห่อเปาะเปี๊ยะที่ทำจากข้าว 100%
- น้ำซุปลและน้ำซุปลเนื้อที่ทำเอง (ที่ไม่มีข้าวสาลีเป็นส่วนประกอบ)
- เครื่องเทศและสมุนไพรบริสุทธิ์ที่ไม่มีสิ่งเจือปนใดๆ น้ำส้มสายชูกลั่นที่ไม่มีส่วนผสมของข้าวมอลต์ ซอสถั่วเหลืองที่ไม่มีข้าวสาลีผสม และน้ำปลา
- น้ำมันต่างๆ
- แอลกอฮอล์กลั่น ไวน์

### อาหารที่อาจไม่ปลอดภัยสำหรับฉัน (เว้นเสียแต่ว่าจะได้รับการตรวจแล้วว่าปลอดภัยเห็น) ได้แก่

- ปูอัด หมี่กึ่ง และผลิตรักษาเนื้อสัตว์เทียม
- ก๋วยเตี๋ยวจีน บะหมี่ แป้งแป้งห่อเปาะเปี๊ยะทอด แป้งแป้งห่อเกี๊ยว
- น้ำปลาหรือน้ำมันหอยที่ทำให้ข้นด้วยแป้งสาลี
- ผงปรุงรส (ที่ยังไม่ได้รับการตรวจว่ามีกลูเทินหรือไม่) ซอสถั่วเหลือง ซอสทามาริ ซอสเทอริยากิ โปรตีนไฮโดรไลต์จากพืช
- ซุปลก้อน น้ำซุปลและน้ำซุปลเนื้อบรรจุกระป๋อง ซุปลและเครื่องแกงบรรจุห่อ ซอสสำหรับหมักบางชนิด และน้ำส้มสายชูที่ทำจากข้าวและข้าวมอลต์
- เบียร์

ถ้าฉลากกำกับเขียนว่า ใช้เครื่องแปรรูปอาหารจำพวกข้าวสาลี ข้าวไรย์ หรือข้าวบาร์เลย์ในการทำ ผลิตรักษาอาหารนั้น ฉันก็ทานผลิตรักษาชิ้นนั้นไม่ได้ ถ้าฉลากเขียนว่า ข้าวมอลต์หรือข้าวบาร์เลย์ ฉันก็ทาน ไม่ได้เช่นกัน

### ในการเตรียมอาหารให้แก่นักฉัน:

กรุณาเตรียมอาหารของฉันโดยไม่ให้มีการปนเปื้อนกับข้าวสาลี ข้าวไรย์ และข้าวบาร์เลย์เลย ขอให้ ใช้น้ำใหม่ และใช้น้ำมัน หม้อ กระทะ กระชอน และเครื่องมือเครื่องใช้ในการปรุงอาหารแยกต่างหาก

ขอขอบคุณมากที่เตรียมอาหารของฉันอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยแก่นักฉัน เพื่อให้ฉันได้รับ ประสบการณ์การทานอาหารที่ดี