

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.

## Arabic

إلى رئيس الطهاة:

انا أتبع نظام غذائي مُوصى عليه طبياً و أحتاج مساعدة خاصة في وجباتي. أنا محظور عن تناول منتجات القمح والغلوتين (الغلوتين هي مادة بروتينية توجد في الدقيق و الشعير) حتى اقل كمية من الغلوتين تضررتي صحياً و لذلك يجب علىّ تجنّب أي طعام أو مرقة أو توابل تحتوي على هذه المادة أو أياً من منتجاتها مثل دقيق الخبز أو البليلة أو الشعير أو فتات الخبز أو صلصة الصويا أو مكعبات مرقة الدجاج أو خلطة التوابل أو مرقة نقع قطع اللحم أو الخل (إلا إذا كان مطبوع عليها علامة خالي من الغلوتين) أستطيع أكل الفواكه والخضروات والأرز و حبة الحنطة والذرة والبطاطس والبازلاء والبقوليات والسرغوم والمكسرات والدواجن واللحوم والسمك والبيض ومنتجات الألبان والمواد الدهنية والزيوت و مرقة اللحم والشربة المنزلية طالما تم طبخها بدون دقيق أو فتات الخبز أو الصلصة. أرجو إعداد طعامي بما لا يدع مجالاً لخلط أي نوع من الدقيق. أرجو استعمال ماء نقي وزيوت نقية وأدوات وأوعية معقمة. إن لم تكن متيقناً من محتويات أي من مقادير الطعام أرجو أن تُخبرني فباستطاعتي إعطاءك معلومات أكثر. شكراً لمساعدتي على تناول طعام صحيّ وشهي.

## **Gluten Free Meal Card    Arabic**

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, lamb, pork, poultry, seafood, tofu and most soy products
- Eggs
- Dairy products, yogurt
- Fruits and juices, baba ganoush, all vegetables including cabbage, eggplant, okra, zucchini, and canned tomato products
- All beans, chick peas, legumes, lentils, seeds and nuts including: peanut butter, nut butters, hummus, tahini
- Potatoes, rice
- Homemade stocks and broths (without added wheat)
- Butter, margarine, olives, olive, sesame and vegetable oil
- 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 dusted or dredged in wheat flour or basted with wheat flour based marinades, ground meat patties (kafta), meat pastries (sambousik)
- Bread, bulgur, cracked wheat, couscous, egg noodles, falafel made with wheat flour, pancakes, pastries such as baklava, pita, porridge made with wheat, semolina and anything made with semolina such as easter cakes
- Seasoning blends, modified wheat starch, soy sauce, teriyaki sauce, hydrolyzed vegetable protein, Worcestershire sauce
- Bouillon cubes, canned stocks and broth, packaged soup and soup bases, gravies, cream sauces and some marinades
- Salad dressings, and sauces that include malt or any gluten containing byproduct
- 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.

## بطاقة الوجبة الخالية من الغلوتين

Arabic

إلى رئيس الطهاة:

انا أتبع نظام غذائي مُوصى عليه طبيياً وأرغب في معرفة طريقة إعداد طعامي. انا محظور عن تناول منتجات القمح والغلوتين (الغلوتين هي مادة بروتينية توجد في الدقيق و الشعير) حتى أقل كمية من الغلوتين تضرني صحياً و لذلك يجب عليّ تجنب أي طعام أو مرقة أو توابل تحتوي على هذه المادة أو أياً من منتجاتها. إن لم تكن متيقناً من إحتواء أياً مما في قائمة الطعام أو بوصفة الطهي أو المقادير على مادة الغلوتين، أرجو أن تُخبرني فبإستطاعتي إعطاءك معلومات أكثر.

**الغذاء الآمن المسموح تناوله:**

- اللحوم، الاسماك، الضأن، لحم الخنزير، الدواجن، الوجبات البحرية ومعظم منتجات الصويا.
- البيض
- منتجات الالبان والزبادي اللبنة
- الفواكة والعصير، بابا غنوج، كل الخضروات مثل الكرنب والباذنجان واليامية والقرع ومعلبات الطماطم
- كل أنواع البقوليات مثل الفول والبازلاء والعدس واللّب والمكسّرات كالفول السوداني والحمص و الطحينة
- البطاطس والارز
- المرقة المنزلية (بدون إضافة لمنتجات القمح)
- السمن، الزبدة، زيت الزيتون والسمن وزيت الخضروات
- التوابل والاعشاب النقية والخل الخالي من الشعير المنقوع وصلصة الصويا الخالية من الشعير
- النبيذ والمشروبات الكحولية المرشحة

**الغذاء المحظور تناوله (إلا إذا كان عليه علامة خالي من الغلوتين) يشمل:**

- أي من اللحوم أو الوجبات البحرية المغمّسة أو المرشوشة أو المطعمّة بدقيق القمح أو المغمّسة بماء النقع المخلوط بدقيق القمح أو الكفتة أو السمبوكة
- الخبز بأنواعه وحبوب القمح والكسكس والشعرية والفلافل المحتوية على الدقيق والفتائر والحلويات كالبقلاوة والجلاش والكنافة والعصيدة المصنوعة بالقمح والسميد لباب الدقيق وأي شئ مصنوع بلباب الدقيق مثل كعك العيد
- عصارات النكهة ونشاء الدقيق المعالج وصلصة الصويا وصلصة الدواجن وبروتينات الخضروات المحللة بالماء والصلصة الحريفة بالخل والتوابل
- مكعبات المرقة والشربة أو المرقة المعلبة أو المحفوظة أو المركزة وصلصة مرقة اللحم وصلصة القشدة وبعض أنواع مرقة الغموس
- مزيج توابل السلطة أو المرقة المحتوية على الشعير النابت أو أي من منتجات الغلوتين
- البيرة

لا أستطيع تناول أي عبوة إذا كانت علامة المعلب تشير أن المُنتج مصنوع بأدوات مستعملة في إعداد دقيق الخبز أو البليلة ولا أستطيع تناول أي عبوة تحتوي على الشعير النابت أو البليلة

**عند إعداد طعامي:**

أرجو إعداد طعامي بما لا يدع مجالاً لخطأ أي نوع من الدقيق أو القمح أو البليلة. أرجو إستعمال ماء نقي وزيت مرشحة وأدوات ومصافي مُعقمة. شكراً جزيلاً على إعداد وجبتي بطريقة مبتكرة وآمنة لكي أستمتع بطعام صحي وشهي.