

Hebrew

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.

## **Gluten Free Meal Card      Hebrew**

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, poultry such as chicken and turkey, seafood, and most soy products
- Eggs
- Dairy products
- Fruits and juice, vegetables, cabbage, canned tomato products
- All legumes, lentils, beans, hummus, nuts
- Rice, potatoes,
- 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:**

- Meats that have been dusted or dredged in flour or cooked with matzoh meal such as gefilte fish and meatballs
- Bagels, blintzes, bread, butter cakes, challah, cookies, couscous, falafel made with wheat flour, knishes, kugel, matzoh, matzoh balls, noodles, potato dumplings, spelt
- 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

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.

## כרטיס ארוחה ללא עמילן

לכבוד השף

אני בדיאטה רפואית וצריכה לדעת איך מכינים לי את המזון. אנני יכולה לאכול מאכלים העשויים מחיטה ועמילן (עמילן מצוי בחיטה ובגרסיים). אפילו כמות קטנה של עמילן גורמת לי לחלות עלי להימנע מכל מאכל הכולל עמילן ומצרו. אם אינך בטוח שהתפריט מכיל עמילן בבקשה לידע אותי בכדי שאוכל לתת לך יותר פרטים.

### המאכלים שבאפשרותי לאכול כוללים :

- בשר בקר, דגים, עופות תרנגול והודו, מאכלי ים, ומאכלי סויה למינהם
- ביצים
- מוצרי חלב
- פירות ומיצים, ירקות, כרוב, ושימורי עגבניות
- קטניות, עדשים שעועים, חומס, אגוזים
- אורז, תפוח אדמה
- מרק בשר ביתי (שאינ בו חיטה)
- תבלינים, עשבי תיבול וחומץ שאינו מכיל בירה שחורה
- חמאה מרגרינה ושמן ירקות
- אלכוהל ויין וזוככים

### המאכלים שאינם בריאים לי (אלה עם כן ניבדקו ולא נימצא בהם עמילן) כולל :

- בשרים שתובלו או בושלו עם קמח או פרורי מצה כמו גפילטפיש וכדורי בשר
- כעכים, בלינצ'ים, לחם, עוגת חמאה, חלה, עוגיות, קוס קוס, פלאפל שעשוי עם קמח, קוגל, כדורי מצה, איטריות או כל סוגי החיטה
- כל סוג של אוכל עם קמח לבן
- תבלינים מעורבבים חלק מסוגי רוטב ברבקו ורוטבים שיש בהם קמח
- מרק צח קופסאות שימורים תערובת של אבקת מרק ורוטבים, אורז חומץ שעורה, צבעי מאכל ושימור, רוטבי סלט וחרדל למינהם
- בירה

אם התוית מראה שהמאכל מכיל מוצרי קמח או גריסים אין באפשרותי לאכול.  
אם התוית מראה על שעורה או גריסים אין באפשרותי לאכול.

### הכנת האוכל

בבקשה להכין את האוכל ולהימנע ממוצרי חיטה שיפון וגריסים השתמשו במים ניקיים להפריד את השמן מהמחבטים והסירים מסננים וכלים.  
תודה שהכנתם את הארוחה בצורה שאני יכול לאכול את האוכל בביטחון וללא חשש ושאוכל להנות.