

## Polen (polnisch)

### Prośba do kucharza

Mam celiakię i muszę przestrzegać całkowicie bezglutenowej diety.

Nie mogę przyjmować pokarmów, które zawierają nawet minimalne bądź śladowe ilości pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkisz dojrzałego i zielonego oraz wytworzonych z tych zbóż produktów, takich jak np. bułka tarta, groszek ptysiowy itp.

Czy może mi Pan(i) wybrać z menu odpowiednie dla mnie potrawy albo przygotować moją potrawę tak, by nie zawierała glutenu (np. nie dodając zawierających mąkę sosów czy przygotowując ją bez panierowania i obtaczania w mące)?

Zamiast powyższych produktów może Pan(i) użyć nie szkodzących mi zbóż i produktów zbożowych, takich jak kukurydza, ryż, proso, mąka ziemniaczana, a także gryka.

Serdecznie dziękuję za pomoc !

### A request to the cook

I have celiac disease and must maintain a strict gluten-free diet.

Due to this, I may not eat any food that contains even the smallest amount/trace of wheat, rye, barley, oats, spelt and unripe spelt grain and/or products manufactured from this such as bread crumbs, soup noodles, etc.

Can you point out dishes suitable for me from your menu, or prepare my dish glutenfree (e.g., by omitting sauces containing flour or by preparing items without breading or flour)?

You can use as suitable replacements for me types of cereals/starches such as corn, rice, millet, potato starch or buckwheat.

Thank you very much for your efforts!

### Eine Bitte an den Koch

Ich habe Zöliakie und muss eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten.

Deshalb darf ich keine Speisen zu mir nehmen, die auch nur kleinste Mengen/ Spuren von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern bzw. daraus hergestellte Produkte wie z. B.

Semmelbrösel, Backerbsen, usw. enthalten.

Können Sie mir aus Ihrer Speisekarte für mich geeignete Gerichte nennen, oder mein Gericht glutenfrei zubereiten (z.B. durch Weglassen mehlhaltiger Saucen oder unpanierte, unmehlierte Zubereitung)?

Sie können ersatzweise für mich geeignete Getreidesorten/ -stärke wie Mais, Reis, Hirse, Kartoffelstärke oder auch Buchweizen verwenden.

Velen Dank für Ihre Bemühungen!