

## Russland (russisch)

### Просьба к повару

Я страдаю целиакией и должен (должна) строго придерживаться диеты без содержания глютена.

По этой причине мне нельзя принимать пищу, в которой имеется хоть намек на пшеницу, рожь, ячмень, овес, спельту и крупы из полбы и, соответственно, продукты из вышеуказанных злаков, например, панировочные сухари, выпечные изделия из заварного теста (суповая засыпка) и т.д. Можете ли Вы назвать блюдо из Вашего меню, которое подходило бы мне, или приготовить мне блюдо без содержания глутамина (например, избегая мучных соусов или блюдо без панировки и муки)?

В качестве заменителей Вы могли бы использовать для меня такие злаки и крахмал злаков, как: кукуруза, рис, просо, картофельный крахмал или гречиха.

Большое Вам спасибо за хлопоты!

### 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!