

## Ungarn (ungarisch)

### Egy kérés a szakácshoz

Lisztérzékenységben szenvedek és szigorúan gluténmentesen kell táplálkoynom.

Ezért nem szabad olyan ételeket fogyasztanom, amelyek a legkisebb mennyiségben/ nyomokban búzát, rozst, árpát, zabot, tönkölybúzát és aszalt tönkölyt tartalmaznak, ill. ezekből előállított termékeket mint pl. zsemlemorzsa, csipetke, stb..

Meg tudna –e nekem nevezni az Ön étlapjából számomra megfelelő ételeket vagy el tudná-e készíteni az én ételeimet gluténmentesen (pl. liszttartalmú szósok elhagyásával vagy nem panírozott, nem liszttel történő elkészítéssel)?

Pótlásként használhat számomra megfelelő gabonafajtákat/ -keményítőt, mint például kukorica, rizs, köles, burgonyakeményítő vagy tatárka.

Nagyon köszönöm fáradozását!

### 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, unmehlerte Zubereitung)?

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

Velen Dank für Ihre Bemühungen!