



Schweden (schwedisch)

## En begäran till kocken

Jag lider av celiaki och måste äta en sträng glutenfri diet. Därför får jag inte inta föda som innehåller bara de minsta spår/mängder av vete, råg, korn, spält och spältkorn eller produkter som är framställd av, t.ex. skorpmjöl, nudlar o.s.v. Kan Ni peka ut de rätter på Er matsedel som är lämpliga för mig eller tillreda min rätt glutenfri (t.ex. vid att undgå sås som innehåller mjöl eller i en opanerad, mjölfri tillredning)? Ni kan i stället använda majssorter/-stärkelse som jag kan tåla, t.ex. majs, ris, hirs, potatistärkelse eller bovete. Jag tackar så hemskt mycket för Er hjälp!

## Eine Bitte an den Koch

Ich leide an Zöliakie und muss eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten. Aus diesem Grund 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, mehlfreie Zubereitung)? Sie können ersatzweise für mich geeignete Getreidesorten/ -stärke wie Mais, Reis, Hirse, Kartoffelstärke oder auch Buchweizen verwenden. Vielen Dank für Ihre Bemühungen!