



## Hungarian Gluten Free Restaurant Card

Lisztérzékeny vagyok és nagyon szigorúan kell diétáznom.

**Rosszul lehetek ha olyan ételt fogyasztok, amiben van liszt vagy búza-, rozs-, zab- vagy árpamag.**

Van ebben az ételben liszt, búza-, árpa-, rozs- vagy zabmag?  
Ha nem biztos abban mit tartalmaz az étel, kérem jelezze!

Olyan ételeket ehetem, amelyekben rizs, krumpli, zöldség, gyümölcs, tojás, só, hús, hal van amennyiben **azok nem liszttel, zsemlemorzsával, szósszal vagy tésztával készülnek.**

**Köszönöm a segítségét.**

[© Copyright Celiac Travel.com](http://www.celiactravel.com)