

English

I have been medically diagnosed with coeliac disease and must eat a strict gluten free diet

I cannot eat foods that contain **wheat, rye, barley or oats** such as pasta, couscous, breadcrumbs, batter, bread, pastry, cakes, biscuits unless they are specifically made using gluten free flours. Please check the ingredients in processed meats, soups, sauces, gravies, dressings and custards.

I can eat a variety of foods including unprocessed meats, fish, eggs, fruit, vegetables, dairy products, rice, corn (maize), polenta, lentils, soy and potato.

If you have any queries when preparing my meal please ask me. Thank You.

Vietnamese

Tôi đã được chẩn đoán bị bệnh tiêu chảy mủ và phải tuân thủ nghiêm ngặt một chế độ ăn không có gluten

Tôi không thể ăn được các đồ ăn có **lúa mì, lúa mạch đen (rye), lúa mạch hay yến mạch** như pasta, couscous, vụn bánh mì (breadcrumbs), bột tằm (batter), bánh mì, bột vỏ bánh (pastry), các loại bánh ngọt, các loại bánh bích quy trừ khi các đồ ăn này được chế biến chuyên biệt, sử dụng các loại bột không có gluten. Xin hãy kiểm tra thành phần có trong các loại thịt, súp, nước chấm (sauces), nước xốt (gravies), nước xốt trộn (dressings) và các sữa trứng (custards) được chế biến sẵn.

Tôi có thể ăn được nhiều loại đồ ăn khác nhau, bao gồm các loại thịt, cá, trứng, trái cây, rau, các sản phẩm từ sữa, gạo, bắp, cháo bắp (polenta), đậu lăng (lentils), đậu nành (soy) và khoai tây chưa qua chế biến.

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào khi chế biến bữa ăn cho tôi, xin hãy hỏi tôi. Xin Cảm Ơn.