

To the chef:

I am on a medically required diet and need special assistance with my meal. I cannot eat wheat and gluten (gluten is found in wheat, rye and barley). Even the smallest amount of gluten can make me sick and therefore I must avoid any food, sauce or garnish containing gluten and any of its byproducts including wheat flour, oats, breadcrumbs, soy sauce, bouillon cubes and purchased stocks, teriyaki sauce, commercial seasoning blends, marinades and sauces (unless they are labeled gluten free).

I can safely eat fruits, vegetables, rice, quinoa, buckwheat, amaranth, corn, potatoes, peas, legumes, millet, sorghum and nuts, chicken, red meats, fish, eggs, dairy products, fats and oils, distilled vinegars, and homemade stocks and gravies, as long as they are not cooked with wheat flour, breadcrumbs or sauce.

Please prepare my food in a way that avoids cross contamination with wheat. Use fresh water, separate oil, pots, pans and utensils. If you are not sure about an ingredient that the food contains, please let me know and I may be able to give you more information.

Thank you for helping me to have a safe and pleasant dining experience.

French

Pour la cuisine:

Je suis à un régime médicalement prié et ai besoin de l'aide spéciale avec mon repas. Je ne peux pas manger le blé et le gluten (du gluten est trouvé dans le blé, le seigle et l'orge). Même un peu de gluten peut me faire le malade et donc je moût éviter n'importe quelle nourriture, sauce ou garnis contenant le gluten et n'importe lequel de ses sous-produits comprenant la farine de blé, l'avoine, la chapelure, la sauce de soja, les cubes en bouillon et les stocks achetés, la sauce à teriyaki, les mélanges commerciaux d'assaisonnement, les marinades et les sauces (à moins qu'ils sont marqués gluten libre).

Je peux sans risque manger des fruits, des légumes, riz, quinoa, sarrasin, amaranthe, maïs, des pommes de terre, des pois, des légumineuses, millet, sorgho et des écrous, poulet, des viandes rouges, des poissons, des oeufs, des produits laitiers, des graisses et des pétroles, des vinaigres distillés, et des stocks et des sauces au jus faits maison, tant que ils ne sont pas faits cuire avec la farine de blé, la chapelure ou la sauce.

Veuillez préparer ma nourriture d'une manière dont évite la contamination transversale avec du blé. Utilisez l'eau doux, le pétrole séparé, les pots, les casseroles et les ustensiles. Si vous n'êtes pas sûr au sujet d'un ingrédient que la nourriture contient, faites-le moi savoir et je peux pouvoir te fournir plus d'information.

Merci de m'aider à avoir une expérience dinante sûre et plaisante.

Gluten Free Meal Card French

To the Chef:

I am on a medically restricted diet and need to know how my food is prepared. I cannot eat wheat and gluten (gluten is found in wheat, rye and barley). Even the smallest amount of gluten can make me sick, and therefore I must avoid any food, sauce, or garnish containing gluten, and any of its byproducts. If you are not sure if a menu item, recipe or ingredient contains gluten, please let me know and I may be able to give you more information.

Foods that I can safely eat include:

- Beef, fish, pork, poultry, seafood, tofu and most soy products
- Eggs
- Dairy products
- Fruits and juices, vegetables, including canned tomato products
- All beans, legumes, nuts including: peanut butter and nut butters
- Potatoes, rice
- Homemade stocks and broths (without added wheat)
- Butter, margarine, olives, olive and vegetable oils
- Pure spices and herbs, distilled vinegars that do not contain malt, wheat free soy sauce
- Distilled alcohol, wine

Foods that I cannot safely eat (unless they have been checked to be gluten free) include:

- Chicken, beef, pork or seafood that has been dredged or dusted with wheat flour, breaded with breadcrumbs, or dipped in a wheat flour batter such as chicken francais, chicken cordon bleu, imitation crabmeat, artificial bacon bits, dried sausage
- Baguette, bread, croissants, crepes (made from wheat flour), pasta and pastries
- Seasoning blends, modified wheat starch, soy sauce, teriyaki sauce, hydrolyzed vegetable protein, Worcestershire sauce
- Au gratin, bechamel, beurre marie, bouillon cubes, packaged stocks and broths, cream soups and sauces, some salad dressings, fondues thickened with wheat flour
- Beer

If a label says that a food product was made on equipment that processes wheat, rye or barley, I cannot eat it. If the label says malt or barley, I cannot eat it.

In the Preparation of my Food:

Please prepare my food in a safe manner in order to avoid cross contamination with wheat, rye, and barley. Use fresh water, separate oil, pots, pans, colanders and utensils.

Thank you for preparing my meal in a creative way using safe foods so that I may have a wonderful dining experience.

Gluten Free Meal Card Français

Pour la cuisine:

Je suis sur un régime alimentaire médicalement nécessaires et ont besoin de savoir comment ma nourriture est préparée. Je ne peux pas manger le blé et le gluten (le gluten est présent dans le blé, le seigle et l'orge). Même la plus petite quantité de gluten peut me rendre malade, et donc je dois éviter toute nourriture, de sauce, garnir ou contenant du gluten, et l'un de ses sous-produits. Si vous n'êtes pas sûr si un élément de menu, la recette ou un ingrédient contenant du gluten, s'il vous plaît laissez-moi savoir et je mai être en mesure de vous donner de plus amples informations.

Les aliments que je peux manger les suivants:

- bœuf, poisson, porc, volaille, fruits de mer, tofu et la plupart des produits à base de soja
- Oeufs
- Les produits laitiers
- Fruits et jus de fruits, légumes, y compris les produits à base de tomate en conserve
- Tous les haricots, les légumineuses, les noix, y compris: le beurre d'arachide et beurres de noix
- Pommes de terre, riz
- stocks et bouillons maison (sans blé)
- Beurre, margarine, olives, huile d'olive et les huiles végétales
- Pure épices et des herbes, des vinaigres distillée ne contenant pas de malt, le blé libre de la sauce de soja
- de l'alcool distillé, de vin

Les aliments que je ne peux pas manger sans danger (sauf si elles ont été vérifiées pour être sans gluten) sont les suivants:

- Poulet, bœuf, porc ou fruits de mer qui a été dragué ou saupoudrée de farine de blé, pané avec des miettes, ou trempé dans une pâte de farine de blé français comme le poulet, le poulet cordon bleu, crabe d'imitation, artificielles morceaux de bacon, saucisson
- Baguette, pain, croissants, des crêpes (à base de farine de blé), les pâtes et les pâtisseries
- mélanges assaisonnements, amidon de blé modifié, la sauce soya, sauce teriyaki, protéines végétales hydrolysées, la sauce Worcestershire
- Au gratin, sauce béchamel, beurre marie, cubes de bouillon, emballés stocks et bouillons, soupes et sauces crème, des sauces à salade, fondue épaissie avec de la farine de blé
- Bière

Si une étiquette d'un produit alimentaire a été faite sur le matériel que les processus de blé, le seigle ou l'orge, je ne peux pas manger. Si l'étiquette indique de malt ou d'orge, je ne peux pas manger.

Dans la préparation de mon alimentation:

S'il vous plaît préparer mes repas d'une manière sûre d'éviter la contamination croisée avec le blé, le seigle et l'orge. L'utilisation d'eau douce, de séparer l'huile, casseroles, ustensiles et colanders.

Merci pour la préparation de mon repas d'une manière créative de sécurité qui comprend des aliments de sorte que je puisse avoir une belle expérience culinaire.