



**Jag lider av sjukdomen 'Celiaki' och måste följa en strängt gluten-fri diet.**

Jag kan därför bli mycket sjuk om jag äter någon mat som innehåller mjöl eller gryn av vete, råg, korn och havre.

**Innehåller denna mat mjöl eller gryn av vete, råg, korn eller havre? Om ni inte är säker på vad maten innehåller, var vänlig säg det till mig.**

Jag kan äta mat som innehåller ris, majs, potatis, alla sorters grönsaker och frukt, ägg, ost, mjölk, kött och fisk **så länge den inte är lagad med vetemjöl, panering, bröd-smulor eller sås**. Jag kan äta sås som är redd med eller panering gjord på maizena, potatismjöl eller rismjöl.

Tack för hjälpen.