

Arabia (Arabic).....	2
Hindi .....	3
Hollanti/flaami (Flemish) .....	4
Indonesia (Indonesian) .....	5
Japani (Japanese).....	6
Kantoninkiina (Chinese Canton) .....	7
Korea (Korean) .....	8
Kroatia (Croatian) .....	9
Latvia (Latvian) .....	10
Liettua (Lithuanian).....	11
Mandariinikiina (Chinese Mandarin).....	12
Portugali (Portugese).....	13
Puola (Polish).....	14
Tanska (Danish).....	15
Thai.....	16
Tšekki (Czech).....	17
Turkki (Turkish).....	18
Unkari (Hungarian) .....	19
Venäjä (Russian) .....	20
Vietnam (Vietnamese).....	21

## ARABIA (Arabic)

إنني أعاني من مرض يسمى الداء البطني. ولذلك فإنه يتحتم عليّ اتباع نظام غذائي خالٍ من الجلوتين. ولا أستطيع حتى تناول ولو مقدار بسيط من القمح أو حبوب الجاودار أو الشعير أو الشوفان أو أي طعام يحتوي على هذه المواد. والطعام الذي يمكن أن أتناوله هو، على سبيل المثال، اللحم والسمك والخضروات والفواكه والأرز والذرة والحنطة السوداء. هل لك أن تخبرني عن الوجبات المتاحة في القائمة والتي يمكن أن أتناولها أو الوجبات التي تستطيع تحضيرها بدون استخدام القمح أو الشعير أو حبوب الجاودار أو الشوفان؟

شكرًا لمساعدتك.

Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?

Kiitos avustanne.

## HINDI

मुझे सीलीऐक डिजीज नामक एक बीमारी है। अतः मुझे कड़े तौर पर ग्लूटन (लस) रहित खाना खाने की आवश्यकता है। मैं छोटे परिमाणों में भी गेहूं, राय, जौ या ओट्स (जई) नहीं खा सकता/सकती हूं और न ही ऐसे खाने खा सकता/सकती हूं जिनमें यह शामिल हों। उदाहरणार्थ, मैं मांस, मछली, सब्जियां, फल, आलू, चावल, मकई और कूटू खा सकता/सकती हूं। क्या आप मुझे बता सकते हैं कि आपके मेनू में से मैं किन पकवानों को खा सकता/सकती हूं अथवा आप गेहूं, जौ, राय और ओट्स के बिना मेरे लिए क्या तैयार कर सकते हैं?

आपकी मदद के लिए धन्यवाद।

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## **HOLLANTI/FLAAMI (Flemish)**

*Ik lijd aan een ziekte die coeliakie wordt genoemd. Daarom moet ik een streng glutenvrij dieet volgen. Ik mag zelfs geen kleine hoeveelheden tarwe, rogge, gerst of haver eten of voedingsmiddelen die deze bevatten. Wat ik wel mag eten is bijvoorbeeld vlees, vis, groenten, fruit, aardappels, rijst, maïs en boekweit. Kunt u mij zeggen welke gerechten in uw menu ik mag eten of welke gerechten u kunt bereiden zonder gebruik te maken van tarwe, rogge, gerst of haver?*

*Bedankt voor uw medewerking.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## INDONESIA (Indonesian)

*Saya menderita penyakit kolik. Karena itu saya harus menjalani diet yang bebas dari gluten (zat perekat). Saya tidak bisa makan gandum, gandum hitam, barli, atau biji-bijian, maupun makanan yang mengandung gluten meskipun dalam jumlah sedikit. Saya hanya boleh makan, misalnya, daging, ikan, sayur-sayuran, buah, kentang, beras, jagung dan terigu dan tepung buckwheat. Bisakah Anda memberitahu saya hidangan apa saja pada menu Anda yang saya boleh makan atau hidangan apa saja yang bisa Anda sediakan tanpa menggunakan gandum, barli, gandum hitam atau biji-bijian?*

*Terima kasih atas bantuan Anda.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## JAPANI (Japanese)

私はセリアック病と呼ばれる病気を患っています。そのため、私はグルテンを摂取しない厳しい食事制限を実施しなければなりません。私は少量の小麦、ライ麦、大麦、または、オート麦、あるいは、それらを含む食物さえ食べることができません。食べることができるのは、たとえば、肉、魚、野菜、果物、ポテト、米、トウモロコシ、そばです。あなたのメニューで私が食べることができる料理、あるいは、小麦、大麦、ライ麦、または、オート麦を使用しないものでどの料理を作れるのかをお伝えいただけませんか？

どうぞよろしくお願ひ致します。

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## KANTONINKIINA (Chinese Canton)

我罹患腹腔疾病。因此我必須遵守嚴格的无麩質飲食。我甚至無法進食少量小麥、裸麥、大麥或燕麥或包含此類成分的食物。我所能進食的食物包括，例如肉、魚、蔬菜、水果、馬鈴薯、米飯、粟米以及蕎麥。請告訴我您的餐單上有哪些我能進食的食物或您是否能烹製不含小麥、大麥、裸麥或燕麥的食物？

感謝您的幫助。

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## KOREA (Korean)

저는 소아지방변증이라는 질환이 있습니다. 따라서 글루텐이 포함되지 않은 식단을 철저히 지켜야 합니다. 저는 밀, 귀리, 보리 또는 �트밀이나 그것이 포함된 식품을 조금도 섭취할 수 없습니다. 제가 먹을 수 있는 것은 예를 들어, 고기, 생선, 채소, 과일, 감자, 쌀, 옥수수와 메밀입니다. 여러분의 메뉴에 제가 먹을 수 있는 음식이 어떤 것이 있는지 또는 밀, 보리, 귀리 또는 �트밀을 사용하지 않고 조리해 주실 수 있는 음식이 어떤 것이 있는지 알려주시겠습니까?

도와주셔서 감사합니다.

---

Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?

Kiitos avustanne.



## **KROATIA (Croatian)**

*Patim od bolesti pod nazivom celijakija. Stoga se moram pridržavati stroge dijeta bez glutena. Ne mogu jesti čak ni male količine pšenice, raži, ječma ili zobi, niti hranu koja ih sadrži. Ono što ja mogu jesti su, na primjer, meso, riba, povrće, voće, krumpir, riža, kukuruz i heljda. Možete li mi reći koja jela u jelovniku mogu jesti ili koja jela možete pripremiti bez pšenice, ječma, raži ili zobi?*

*Hvala Vam na pomoći.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## LATVIA (Latvian)

*Esmu celiakijas slimnieks. Tādēļ man ir jāievēro stingra glutēnu nesaturoša diēta. Es pat mazos apjomos nedrīkstu ēst kviešus, rudzus, miežus un auzas vai produktus, kas tos satur. Es drīkstu ēst, piemēram, gaļu, zivis, dārzeņus, augļus, kartupeļus, rīsus, kukurūzu un griķus. Vai jūs varētu pateikt, kurus ēdienus no jūsu ēdienkartes es drīkstētu ēst vai kurus ēdienus jūs varētu pagatavot, neizmantojot kviešus, miežus, rudzus un auzas?*

*Pateicos par palīdzību.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## LIETTUA (Lithuanian)

*Aš sergu steatorėja. Todėl turiu laikytis griežtos produkty, kuriuose nėra glitimo, dietos. Man negalima valdyti net mažiausio kiekio kviečių, rugių, miežių ar avižių, taip pat patiekalų, kuriuos gaminant naudojami šie produktai. Galiu valgyti, pavyzdžiui, mėsą, žuvį, daržoves, vaisius, bulves, ryžius, kukurūzus ir grikius. Gal galėtumėte pasakyti, kuriuos meniu patiekalus man galima valgyti? O galbūt galėtumėte pagaminti kokį nors patiekalą nenaudodami kviečių, miežių, rugių arba avižių?*

*Dėkoju už pagalbą.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## MANDARIINIKIINA (Chinese Mandarin)

我罹患腹腔疾病。因此我必须遵守严格的节制性饮食。甚至于我无法进食少量小麦、裸麦、大麦或燕麦或包含此类成分的食物。我所能进食的食物包括，例如肉、鱼、蔬菜、水果、马铃薯、米饭、玉米以及荞麦。请告诉我您的餐单上有哪些我能进食的食物或您是否能烹制不含小麦、大麦、裸麦或燕麦的食物？

感谢您的帮助。

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

Kiitos avustanne.

## PORTUGALI (Portugese)

*Sofro de uma doença designada doença celíaca. Por este motivo, tenho de seguir uma dieta rigorosa sem glúten. Não posso ingerir pequenas quantidades de trigo, centeio, cevada ou aveia, ou alimentos que os contenham. O que posso comer é, por exemplo, carne, peixe, legumes, fruta, batata, arroz, milho e trigo-mourisco. Poderiam informar-me quais os pratos do vosso menu que eu posso comer ou quais os pratos que poderão confeccionar sem usar trigo, centeio, cevada ou aveia?*

*Obrigada/o a pela vossa ajuda.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## **PUOLA (Polish)**

*Cierpię na chorobę o nazwie celiakia. Muszę stosować ścisłą dietę bezglutenową. Nie wolno mi spożywać nawet niewielkich ilości pszenicy, żyta, jęczmienia lub owsa ani żadnych zawierających je pokarmów. Mogę jeść np. mięso, ryby, warzywa, owoce, ziemniaki, ryż, kukurydzę i grykę. Które z potraw znajdujących się w menu mogę jeść? Czy istnieje możliwość przygotowania niektórych z nich bez dodatku pszenicy, jęczmienia, żyta i owsa?*

*Dziękuję za pomoc.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## TANSKA (Danish)

*Jeg lider af en sygdom, der hedder cøliaki. Jeg skal derfor følge en streng glutenfri diæt. Jeg kan ikke spise selv små mængder af hvede, rug, byg eller havre, eller mad, som indeholder dette. Det jeg kan spise, er f.eks. kød, fisk, grøntsager, frugt, kartofler, ris, majs og boghvede. Kan I sige mig, hvilke retter på menuen, jeg kan spise, eller hvilke retter I kan lave uden brug af hvede, byg, rug eller havre?*

*Mange tak for hjælpen.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## THAI

ผม/ดิฉันป่วยเป็นโรคแพ้กลูเตน และต้องปฏิบัติตามหลักโภชนาการที่ปลอดน้ำตาลกลูเตนอย่างเคร่งครัด

ผม/ดิฉันไม่สามารถรับประทานอาหารจำพวกข้าวสาลี ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์หรือข้าวโอ๊ตหรืออาหารที่มีส่วนประกอบเหล่านี้ได้แม้แต่เนื้อมน

อาหารที่ผม/ดิฉันรับประทานได้ มีอาทิ เนื้อวัว ปลา ผัก ผลไม้ มันฝรั่ง ข้าว ข้าวโพดและบักวีค

คุณบอกได้หรือไม่ว่าอาหารในเมนูของคุณที่ผม/ดิฉันจะรับประทาน หรืออาหารที่คุณกำลังเตรียมจะไม่มีข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรย์ หรือข้าวโอ๊ต

ขอขอบคุณที่ให้ความช่วยเหลือ

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*



## TŠEKKI (Czech)

*Trpím nemocí zvanou celiakie. Z tohoto důvodu musím dodržovat přísnou bezlepkovou dietu. Nesmím sníst ani malé množství pšenice, žita, ječmene nebo ovsa, ani žádné jídlo, které by tyto obilniny obsahovalo. Mohu jíst například maso, ryby, zeleninu, ovoce, brambory, rýži, kukuřici a pohanku. Můžete mi prosím sdělit, jaká jídla z vaší nabídky mohu jíst, případně jaká jídla můžete připravit bez použití pšenice, žita, ječmene a ovsa?*

*Děkuji vám za vaši ochotu.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## TURKKI (Turkish)

*Çölyak hastalığı diye bir hastalığım var. Bu nedenle gluten içermeyen katı bir diyet uygulamam gerekiyor. Buğday, çavdar, arpa veya yulaf ya da bunları içeren yemekleri küçük miktarlarda bile olsa kesinlikle yiyemiyorum. Yiyebileceğim besinler arasında örneğin et, balık, sebze, patates, pirinç, mısır ve karabuğday yer alıyor. Menüünüzde yiyebileceğim yemeklerin neler olduğunu veya buğday, arpa, çavdar veya yulaf kullanmadan hazırlayabileceğiniz yemeklerin neler olduğunu bana söyleyebilir misiniz?*

*Yardıminız için teşekkürler.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## UNKARI (Hungarian)

*Cöliákiában, azaz lisztérzékenységben szenvedek. Ezért szigorú gluténmentes diétát kell tartanom. Még kis mennyiségben sem ehetek búzát, rozst, árpát, zabot, vagy az ezeket tartalmazó ételeket. Viszont ehetek például húst, halat, zöldséget, gyümölcsöt, burgonyát, rizst, kukoricát és hajdinát. Tájékoztatna, hogy menüjük mely ételeit fogyaszthatom, vagy mely ételeket tudják elkészíteni búza, árpa, roz vagy zab felhasználása nélkül?*

*Köszönöm a segítségét.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## VENÄJÄ (Russian)

*Я страдаю заболеванием, которое называется целиакия (глютеновая болезнь). Поэтому мне приходится придерживаться строгой диеты без глютена. Мне нельзя употреблять в пищу пшеницу, рожь, ячмень, овес или продукты с содержанием этих злаков даже в малых количествах. Я могу есть такие продукты, как мясо, рыба, овощи, фрукты, картофель, рис, кукуруза и гречка. Не могли бы вы сказать, какие блюда из вашего меню мне можно есть, или какие блюда вы могли бы приготовить без использования пшеницы, ячменя, ржи или овса?*

*Спасибо за помощь.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*

## VIETNAM (Vietnamese)

*Tôi bị một chứng bệnh có tên là bệnh không hấp thu gliadin trong gluten (bệnh celiac). Do đó tôi phải tuân thủ chế độ ăn nghiêm ngặt không có gluten. Tôi không thể ngăn dù là lượng nhỏ lúa mì, lúa mạch, đại mạch hay yến mạch, hoặc các loại thức ăn có chúng. Những gì tôi có thể ăn là, ví dụ như, thịt, cá, rau củ, trái cây, khoai tây, cơm, ngô và kiều mạch. Vui lòng cho tôi biết thực đơn của quý vị có những món gì tôi có thể ăn hoặc quý vị có thể chuẩn bị những món gì mà không có lúa mì, đại mạch, lúa mạch hay yến mạch?*

*Xin cảm ơn sự giúp đỡ của quý vị.*

---

*Sairastan keliakiaa ja sen vuoksi minun tarvitsee noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa tai niitä sisältäviä ruokia. Voin syödä esimerkiksi lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, perunaa, riisiä, maissia ja tattaria. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat tällaisia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa, ruista tai kauraa?*

*Kiitos avustanne.*