

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.

Kính gởi quý vị yêu búp: **Vietnamese**

Do nhu cầu sức khỏe, tôi yêu cầu ứng theo một chế độ ăn kiêng và cần sự giúp đỡ của bạn với thực phẩm của tôi. Tôi không thể ăn lúa mì và gluten* (có trong lúa mì, lúa mạch yến và lúa mạch). Ngay cả với một lượng gluten nhỏ nhất cũng có thể làm cho tôi bị bệnh và vì vậy tôi phải tránh bột mì, yến mạch, hay các loại thực phẩm dùng để trang trí trên thực phẩm có chứa gluten và các sản phẩm phụ của nó bao gồm bột mì, yến mạch, ruột bánh mì, trứng, bột nộm súp cô đặc và nước súp hấp, sốt teriyaki, bột nộm trứng hấp, sốt gia vị và các loại sốt khác (ngài trừ sản phẩm có nhãn không chứa chất gluten)

Tôi có thể ăn trái cây, rau củ, quinoa, bột kiều mạch, gừng rau dền, bắp, khoai tây, đậu, các loại rau đậu, hạt kê, cây và hạt bo bo, gà, các loại thịt gà, cá, trứng, sữa chua, chất béo và dầu ăn, dấm ăn, nước súp nấu, và nước sốt thịt làm sốt, nếu không các thực phẩm này không nấu chung với bột mì, ruột bánh mì hoặc các loại sốt.

Xin vui lòng chuẩn bị thực phẩm của tôi theo hướng dẫn tránh liên hệ với lúa mì. Sẽ đừng nấu súp, đậu, nếp, cháo và mỳ riêng biệt. Nếu bạn không chắc chắn về các chất chứa trong thực phẩm, xin vui lòng cho tôi biết, tôi có thể cung cấp thêm thông tin này. Xin cảm ơn bạn giúp tôi thưởng thức một bữa ăn ngon miệng và an toàn cho sức khỏe.

(*Gluten là hợp chất có tinh bột (như nhũ), còn lại sau khi lọc tinh bột. Chất này có chứa trong lúa mì và lúa mạch đen, giữ một vai trò quan trọng trong việc làm bánh mì. Khi nhồi với nước, gluten trở nên dính và giữ được không khí để tạo thành bột nhồi. Trẻ em nhạy cảm với chất này sẽ bị bệnh tạng phủ.)

Gluten Free Meal Card Vietnamese

To the Chef:

I am on a medically required 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, lamb, pork, duck, goose and other poultry such as chicken and turkey, rabbit, seafood, tofu, and most soy products (except soy sauce made with wheat)
- Eggs
- Dairy products
- Fruits and juice, vegetables, coconut, bean sprouts
- All beans, legumes, nuts, peanut butter
- Bean threads, cellophane noodles, congee, crepes (banh xeo) made with 100% rice flour, dumplings made with 100% rice flour, glass noodles, rice, rice noodles, rice sticks, rice vermicelli, spring roll wrappers that are 100% rice
- Homemade stocks and broths (that do not contain wheat)
- Pure spices and herbs, distilled vinegars that do not contain malt, wheat free soy sauce, fish sauce (nuoc mam, nuoc cham)
- Oils
- Distilled alcohol, wine

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

- Imitation crab meat, seitan and artificial meat substitutes
- Chinese noodles, dumplings made with wheat flour, egg noodles, egg roll wrappers, French bread, wonton wrappers
- Puddings, nems (fried pastry)
- Fish or oyster sauce thickened with wheat flour
- Seasoning blends (that have not been checked for gluten), soy sauce, tamari sauce, teriyaki sauce, hoisin sauce, hydrolyzed vegetable protein
- Bouillon cubes, canned stocks and broths, packaged soup bases, some marinades, rice and malt vinegar
- 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 way 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 that includes safe foods so I can have a wonderful dining experience.

Thực yễn không chĩa gluten Vietnamese

Do nhu cõu sực khõe,

tõi yõõc yõu cõu yõn uõng theo mõt chõ yõ yõc biõt và cõn biõt thực yõn cõa tõi yõõc chuyõn bõ nhõ thõ nào. Tõi khõng thõ yõn lúa mì và gluten (cõ trong lúa mì, lúa mỳch yõn và lúa mỳch). Ngay cõ või mõt lýõng gluten nhõ nhõt cõng cõ thõ làm cho tõi bõ bõnh và vì võy tõi phõi trỏnh bõt kỡ thực yõn, xýt, hay các lỹai thõo mỳc dùng yõ trang trí trên thực yõn cõ chĩa gluten và các sõn phõm phõ cõa nó. Nõu nhõ bõn khõng rõ là trong các món trong thực yõn, công thực pha chõ hay nguyõn výt liõu cõ chĩa chõt gluten hay khõng, xin vui lòng cho tõi biõt, tõi cõ thõ cung cõp thêm vỹ thông tin này.

Các thực yõn tõi cõ thõ dùng an toàn gõm cõ:

- Thõt bò, cá, thõt cõu, heo, výt, ngõng và các lỹai gia cõm nhõ gà thõyõng và gà tây, thõ, yõ biõn, yõu hõ, và hõu hõt các sõn phõm yõu nỏnh (ngõai trõ tỹõng làm vỹi lúa mì)
- Trõng
- Bõ sĩa
- Trỏi cây và nõyõc trỏi cây, rau cõi, dĩa, giá.
- Týt cá các lỹai yõu, rau yõu, hõt, bõ yõu phõng
- Bean threads, bún sõi, congee, bỏnh xõo làm bõng 100% bõt gõo, bỏnh bao làm bõng 100% bõt gõo, bún trong, gõo, bún gõo, miõn, bỏnh trỏng gõi gõi cuyõn làm bõng 100% gõo.
- Nõyõc súp thõt và gà nõu (khõng chõ a lúa mì)
- Các lỹai thõo mỳc và gia vỹ nguyõn chõt, dõm cõt khõng chĩa mỳch nha, tỹõng khõng chĩa gluten, nõyõc mỳm
- Dõu yõn
- Cõn và rỹõu chõng cõt

Các thực yõn khõng an toàn cho sực khõe mà tõi khõng thõ dung (trõ khi yõõc kiõm tra là khõng chĩa chõt gluten) gõm cõ:

- Thõt cua giõ, seitan và thực phõm thõt nhỏn tõo
- Mì, bỏnh bao bõt làm bõng bõt mì, mì trõng, vỹ bỏnh gõi chõ giò, bỏnh mì Phỏp, vỹ bỏnh gõi hỏnh thỏnh
- Bỏnh pudding, chõ giò chiõn
- Nõyõc mỳm hoỹc dõu hỏo yõc làm vỹi bõt mì
- Bõt nỏm tõng hõp (khõng yõõc kiõm tra chõt gluten), tỹõng yõu nỏnh, tỹõng me, tỹõng teriyaki, tỹõng hoisin, rau yõm yõõc thõy phỏn
- Bõt nỏm súp cõ yõc, nõyõc súp thõt và gà lon, nõyõc cõt súp yõng gõi, mõt sỹ nõyõc sýt yõp thõt, gõo và dõm mỳch nha
- Bia

- Nõu trên nhỏn cho biõt thực phõm yõ yõõc sõn xuýt bõng các thõi bõ chõ biõn lúa mì, lúa mỳch yõn hay lúa mỳch, tõi khõng thõ yõn yõõc. Nõu trên nhỏn cho biõt cõ lúa mỳch hay mỳch nha, tõi cõng khõng thõ yõn yõõc.

Chuyõn bõ cho thực yõn cõa tõi:

Xin vui lòng chuyõn bõ thực yõn cõa tõi theo phõyõng thực an toàn, trỏnh liõn hõ vỹi lúa mì, lúa mỳch yõn và lúa mỳch. Sõ dõng nõyõc sõch, dõu, nõi, cháo, rỹ và muõng nõa riõng biõt.

Xin cảm yõn yõ chuyõn bõ cho tõi mõt thực yõn yõy sỏng tõo cùng vỹi các thực yõn týt cho sực khõe yõ tõi cõ thõ thõyõng thực mõt bõa yõn tuyõt vỹi.

