

Norsk / Norwegian

Til den som skal tilberede mitt måltid:
(bør leveres til kokken)

Jeg har sykdommen cøliaki og kan derfor ikke spise matretter som inneholder gluten. Gluten finnes i hvet, bygg, rug og havre og dermed i vanlig brød, kjeks, pasta osv. Selv små mengder gluten (smuler, meldryss osv.) kan gjøre meg syk. Ris, grønnsaker, frukt, ren fisk og rent kjøtt er naturlig glutenfritt og kan med fordel brukes i et glutenfritt måltid.

Denne informasjonen er laget av Norsk cøliakiforening (NCF) www.ncf.no.



Engelsk / English



To the person who prepares my food
(should be handed to the kitchen)

I suffer from coeliac disease and cannot therefore eat prepared food that contains gluten. Gluten is found in wheat, barley, rye and oats and therefore in normal bread, biscuits, pasta etc. Even small quantities of gluten (crumbs, flour dust etc.) can make me ill. Rice, vegetables, fruit, pure fish and pure meat are naturally gluten-free and can therefore be used in the preparation of gluten-free meals.

This information is provided by The Norwegian Coeliac Society (NCF) www.ncf.no.