Saya mengidap penyakit seliak (celiac).

> **Saya memerlukan makanan yang benar-benar bebas gluten.**
> **Gluten dalam jumlah sedikit pun dapat membahayakan saya.**

- Mohon jangan gunakan gandum, jelai (barley), gandum hitam (rye), atau bahan yang dibuat dari ketiganya, termasuk tepung terigu, tepung roti biasa, dan malt jelai.
  Mohon periksa saus, bumbu, dan kaldu, termasuk kecap; gunakan hanya yang telah dipastikan bebas gluten.
- Mohon pastikan semua alat makan dan masak, peralatan dapur, dan permukaan penyiapan makanan yang digunakan untuk makanan saya baru saja dibersihkan atau terpisah dari yang digunakan untuk makanan yang mengandung gluten.
  Mohon jaga agar makanan saya tidak bersentuhan dengan makanan yang mengandung gluten.
  Mohon jangan gunakan minyak goreng yang sedang atau pernah digunakan untuk makanan yang mengandung gluten.

Jika Anda tidak dapat memastikan bahan-bahannya, cara penyiapannya, atau keduanya, mohon beri tahu saya.
Dalam hal itu, saya tidak akan memakan hidangan tersebut.
Terima kasih.