Gluten Free Help

**Polish Coeliac Society Centrum Diety Bezglutenowej**

ul. Na Uboczu 28, lokal U-C4, 02-791 Warszawa poniedziałek–piątek godz. 9:00–17:00

pomocukrainie@celiakia.pl | (22) 253 04 97

+48 509 305 875 | +48 571 329 308 | +48 736 098 826

[www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ми відкрили консультаційний пункт! Він призначений для людей, які дотримуються аглютенової дієти.** | **Uruchomiliśmy punkt konsultacyjny!****Jest on przeznaczony dla osób przyjmujących osoby na diecie bezglutenowej.** | **We have launched a consultation point!****It is intended for people who are on a gluten-free diet.** |
| **UA** | **PL** | **ENG** |
| Я хворий на целіакію. Навіть невелика кількість | Jestem chory na celiakię. Nawet śladowe ilości | I am sick with celiac disease. Even trace amounts |
| борошна/глютену шкодить мені. Подивіться, | mąki/glutenu mi szkodzą. Zobacz co to za | of flour / gluten hurt me. See what this disease is |
| що це за хвороба – https://celiakia.pl (веб-сайт | choroba – https://celiakia.pl (strona Polskiego | – https://celiakia.pl (website of the Polish Coeliac |
| Польської асоціації людей з целіакією та тих хто | Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie | Society) . |
| дотримується аглютенової дієти). | Bezglutenowej). |  |
| У зв’язку з моїми проблемами зі здоровям, | W związku z kłopotami zdrowotnymi polegającymi | Since I suffer from an inability to digest cereal |
| що полягають у тому, що мій організм не | na tym, że mój organizm nie trawi białek | derived proteins (rye, wheat, barley, oats), |
| перетравлює білок, що отримані зі збіжжя | pochodzących ze zbóż (żyto, pszenica, jęczmień, | I cannot eat dishes containing flour, breadcrumbs, |
| (жито, пшениця, ячмінь, овес), я не можу їсти | owies) nie mogę jeść potraw zawierających mąkę, | semolina, pasta, etc. |
| страви, у склад яких входять мука, печиво, | pieczywo, kaszę, makaron, panierkę itd. |  |
| крупи, макарони, панірувальні сухарі, тощо |  |  |
| Будьь ласка, подивіться на сайті https://celiakia. | Proszę zobacz na stronie https://celiakia.pl/ | Please see https://celiakia.pl/produkty- |
| pl/produkty-dozwolone/ що я можу їсти (веб- | produkty-dozwolone/ co mogę jeść (strona | dozwolone/ what can I eat (the website of the |
| сайт Польської асоціації людей з целіакією та | Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na | Polish Coeliac Society). |
| тих хто дотримується аглютенової дієти). | Diecie Bezglutenowej). |  |
| Я на аглютеновій дієті. Будь ласка, подивіться, | Jestem na diecie bezglutenowej. Proszę, zobacz | I am on a gluten-free diet. Please see what it |
| що це означає https://celiakia.pl/celiakia/czego- | co to oznacza https://celiakia.pl/celiakia/czym- | means https://celiakia.pl/celiakia/czego-ugoscic/. |
| ugoscic/ | ugoscic/. |  |
| У мене непереносимість глютену. | Mam nietolerancję glutenu. | I have gluten intolerance. |
| Моя дитина дотримується аглютенової дієти. | Moje dziecko jest na diecie bezglutenowej. | My child is on a gluten-free diet. |
| Продукти із знаком перекресленого колоса | Produkty ze znakiem przekreślonego kłosa | Products with a crossed ear mark (https://celiakia. |
| (https://celiakia.pl/przekreslony-klos/) і номером | (https://celiakia.pl/przekreslony-klos/) i numerem | pl/przekreslony-klos/) and a license number are |
| ліцензії безпечні для мене / моєї дитини. | licencji są dla mnie/mojego dziecka bezpieczne. | safe for me / my child. |
| Простий овес сильно забруднений глютеном | Zwykły owies jest silnie zanieczyszczony glutenem | Regular oats are heavily contaminated with |
| уже на полі (самосійками інших зернових) та в | już na polu (samosiejki innych zbóż) oraz | gluten already in the field (self-seeding of other |
| процесі переробки, тому його заборонено їсти | w procesie przetwarzania, dlatego jest zabroniony | grains) and in the processing process, therefore |
| особам, що дотримуються аглютенової дієти. | w diecie bezglutenowej. Na rynku dostępny jest | it is prohibited in a gluten-free diet. There is |
| На ринку є сертифікований безглютеновий | certyfikowany owies bezglutenowy, którego | certified gluten-free oat available on the market, |
| овес, вживання якого не є шкідливим. Ось | spożywanie nie szkodzi. Tu jest więcej informacji | the consumption of which is not harmful. Here |
| більше інформації <http://celiakia.pl/nowo-> | <http://celiakia.pl/nowo-bezglutenowy-owies-w-> | is more information <http://celiakia.pl/nowo-> |
| bezglutenowy-owies-w-polsce/ | polsce/ | bezglutenowy-owies-w-polsce/ |
| Продукт може містити сліди глютену / збіжжя, | Produkt może zawierać śladowe ilości glutenu/ | The product may contain traces of gluten / cereals |
| що містять глютен. | zbóż zawierających gluten. | containing gluten. |
| Я можу/не можу пити молоко, у мене є / немає | Mogę/nie mogę pić mleko, nie mam/mam | I can / cannot drink milk, I am not / have lactose |
| непереносимість лактози. | nietolerancję laktozy. | intolerance. |
| Польська асоціація людей з целіакією та тих | Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie | The Polish Coeliac Society has launched |
| хто дотримується аглютенової дієти відкрила | Bezglutenowej uruchomiło punkt konsultacyjny | a consultation point https://celiakia.pl/ |
| консультаційний пункт https://celiakia.pl/ | https://celiakia.pl/bezglutenowa-pomoc-dla- | bezglutenowa-pomoc-dla-ukrainy-punkt- |
| bezglutenowa-pomoc-dla-ukrainy-punkt- | ukrainy-punkt-kontaktowy-gluten-free. | kontaktowy-gluten-free. |
| kontaktowy-gluten-free |  |  |
| Продукти без глютену зазвичай можна знайти | Produkty bezglutenowe zazwyczaj znajdziesz | Gluten-free products are usually found in large |
| у великих супермаркетах у відділі органічних/ | w dużych marketach w dziale żywności | supermarkets in the organic / special foods |
| спеціальних продуктів. | ekologicznej/specjalnej. | section. |
| Для мене це важливо. | To dla mnie ważne. | It is important for me. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UA** | **PL** | **ENG** |
| аглютенова дієта | dieta bezglutenowa | gluten-free diet |
| борошно | mąka | flour |
| булочка | drożdżówka | bun |
| булочка / булочки | bułka / bułki | roll / rolls |
| вареники | pierogi | dumplings |
| вівсяне борошно | mąka owsiana | oat flour |
| вівсяне молоко | mleko owsiane | oat milk |
| вівсяні пластівці | płatki owsiane | oat flakes |
| глютен | gluten | gluten |
| гречана крупа | kasza gryczana | buckwheat groats |
| гречане борошно | mąka gryczana | buckwheat flour |
| гречиха | gryka | buckwheat |
| дріжджове тісто | ciasto drożdżowe | yeast dough |
| житнє борошно | mąka żytnia | rye flour |
| жито | żyto | rye |
| зерно | ziarno | grains |
| зернова кава | kawa zbożowa | grain coffee |
| зернові продукти | produkty zbożowe | grain products |
| зернові що містять глютен | zboża glutenowe | gluten cereals |
| картопля | ziemniaki | potatoes |
| картопляне борошно / картопляний крохмаль | mąka ziemniaczana/skrobia ziemniaczana | potato flour / potato starch |
| кокосове молоко | mleko kokosowe | coconut milk |
| колдуни | kołduny | dumplings |
| копитки | kopytka | hooves |
| крупа | kasza | groats |
| кукурудза | kukurydza | corn |
| кукурудзяна локшина | makaron kukurydziany | corn noodles |
| кукурудзяні пластівці | płatki kukurydziane | cornflakes |
| кукурудзяні чіпси | chrupki kukurydziane | corn crisps |
| лляне насіння | siemię lniane | linseed |
| локшина | kluski | noodles |
| макарони | makaron | pasta |
| макарони із зеленого горошка | makaron z zielonego groszku | green pea pasta |
| манна крупа | kasza manna | semolina |
| молоко | mleko | milk |
| мюслі | musli | muesli |
| не містить глютену | gluten-free | gluten-free |
| нуту | ciecierzyca | chickpea |
| овес | owies | oat |
| панірувальні сухарі | bułka tarta | breadcrumbs |
| панірувальні сухарі | panierka | breadcrumbs |
| пельмені | pielmieni | pelmenu |
| печиво | ciastka | cookies |
| пиво | piwo | beer |
| пиріг | ciasto | pie |
| підлівка | zasmażka | roux |
| Піца | pizza | pizza |
| полба (сорт пшениці) | orkisz (odmiana pszenicy) | spelled (variety of wheat) |
| продукт містить глютен | produkt zawiera gluten | the product contains gluten |
| продукт може містити глютен | produkt może zawierać gluten | the product may contain gluten |
| продукт не містить глютену | produkt nie zawiera glutenu | the product does not contain gluten |
| пшениця | pszenica | wheat |
| пшеничне борошно | mąka pszenna | wheat flour |
| пшоно | kasza jaglana | millet |
| пшоно | proso | millet |
| пшоняне борошно | mąka jaglana | millet flour |
| рис | ryż | rice |
| рисова локшина | makaron ryżowy | rice noodles |
| рисове борошно | mąka ryżowa | rice flour |
| розпушувач | proszek do pieczenia | baking powder |
| соєвий соус | sos sojowy | soy sauce |
| сочевиця | soczewica | lentils |
| суп з додатком борошна | zupa zaciągana mąką | soup drenched in flour |
| суп швидкого приготування | zupa instant | instant soup |
| хліб | chleb | bread |
| хлібобулочні вироби | pieczywo | bread |
| целіакія | celiakia | celiac disease |
| ячмінне борошно | mąka jęczmienna | barley flour |
| ячмінний солод | słód jęczmienny | barley malt |
| ячмінь | jęczmień | barley |