

### Szanowny Szefie Kuchni...

Zostało zdiagnozowane u mnie Stwardnienie Rozsiane i to co jem jest niezwykle istotne dla mojego zdrowia.

Moje wymagania dietetyczne są ściśle określone i mogę jeść jedynie niektóre produkty spożywcze.

Prosiłbym o pomoc w wyborze dania z Państwa menu lub sugestię które dania mogłyby być dostosowane do moich potrzeb.

Załączona lista zawiera produkty żywnościowe, które **MOGĘ** oraz te, których **NIE MOGĘ** jeść.

Przepraszam za wszelkie niedogodności. Proszę nie wahać się wyjść i porozmawiać ze mną osobiście jeśli nie jest Pan/Pani pewna, które dania są dla mnie odpowiednie lub gdy nie jest mi Pan/Pani w stanie pomóc.

Dziękuję  
*Panstwa Głodny Klient*

[www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org)

#### NIE MOŻE ZAWIERAĆ

- × Mięso
- × Nabiał: masło, margaryna, mleko, ser, lody
- × Żółtko jajka
- × Oleje: z wyjątkiem oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- × Kokos lub produkty z zawartością kokosa
- × Wszystko smażone oraz smażone na głębokim tłuszczu
- × Czekolada

#### MOŻE ZAWIERAĆ

- ✓ Ryby oraz owoce morza: gotowane na parze, grillowane oraz pieczone
- ✓ Warzywa oraz zieleń: surowe, gotowane, gotowane na parze oraz pieczone bez oleju
- ✓ Sałata oraz warzywa
- ✓ Złota: np. pszenica, kus-kus, ryż, komosa ryżowa, jęczmień, rośliny strączkowe, fasola, owies i inne.
- ✓ Mleko roślinne: np. sojowe, migdałowe, owsiane, ryżowe
- ✓ Tofu oraz Tempeh
- ✓ Białko jaja
- ✓ Orzechy
- ✓ Owoce
- ✓ Przyprawy
- ✓ Alkohol / kawa / herbata / herbaty ziołowe

### Szanowny Szefie Kuchni...

Zostało zdiagnozowane u mnie Stwardnienie Rozsiane i to co jem jest niezwykle istotne dla mojego zdrowia.

Moje wymagania dietetyczne są ściśle określone i mogę jeść jedynie niektóre produkty spożywcze.

Prosiłbym o pomoc w wyborze dania z Państwa menu lub sugestię które dania mogłyby być dostosowane do moich potrzeb.

Załączona lista zawiera produkty żywnościowe, które **MOGĘ** oraz te, których **NIE MOGĘ** jeść.

Przepraszam za wszelkie niedogodności. Proszę nie wahać się wyjść i porozmawiać ze mną osobiście jeśli nie jest Pan/Pani pewna, które dania są dla mnie odpowiednie lub gdy nie jest mi Pan/Pani w stanie pomóc.

Dziękuję  
*Panstwa Głodny Klient*

[www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org)

#### NIE MOŻE ZAWIERAĆ

- × Mięso
- × Nabiał: masło, margaryna, mleko, ser, lody
- × Żółtko jajka
- × Oleje: z wyjątkiem oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- × Kokos lub produkty z zawartością kokosa
- × Wszystko smażone oraz smażone na głębokim tłuszczu
- × Czekolada

#### MOŻE ZAWIERAĆ

- ✓ Ryby oraz owoce morza: gotowane na parze, grillowane oraz pieczone
- ✓ Warzywa oraz zieleń: surowe, gotowane, gotowane na parze oraz pieczone bez oleju
- ✓ Sałata oraz warzywa
- ✓ Złota: np. pszenica, kus-kus, ryż, komosa ryżowa, jęczmień, rośliny strączkowe, fasola, owies i inne.
- ✓ Mleko roślinne: np. sojowe, migdałowe, owsiane, ryżowe
- ✓ Tofu oraz Tempeh
- ✓ Białko jaja
- ✓ Orzechy
- ✓ Owoce
- ✓ Przyprawy
- ✓ Alkohol / kawa / herbata / herbaty ziołowe

### Szanowny Szefie Kuchni...

Zostało zdiagnozowane u mnie Stwardnienie Rozsiane i to co jem jest niezwykle istotne dla mojego zdrowia.

Moje wymagania dietetyczne są ściśle określone i mogę jeść jedynie niektóre produkty spożywcze.

Prosiłbym o pomoc w wyborze dania z Państwa menu lub sugestię które dania mogłyby być dostosowane do moich potrzeb.

Załączona lista zawiera produkty żywnościowe, które **MOGĘ** oraz te, których **NIE MOGĘ** jeść.

Przepraszam za wszelkie niedogodności. Proszę nie wahać się wyjść i porozmawiać ze mną osobiście jeśli nie jest Pan/Pani pewna, które dania są dla mnie odpowiednie lub gdy nie jest mi Pan/Pani w stanie pomóc.

Dziękuję  
*Panstwa Głodny Klient*

[www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org)

#### NIE MOŻE ZAWIERAĆ

- × Mięso
- × Nabiał: masło, margaryna, mleko, ser, lody
- × Żółtko jajka
- × Oleje: z wyjątkiem oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- × Kokos lub produkty z zawartością kokosa
- × Wszystko smażone oraz smażone na głębokim tłuszczu
- × Czekolada

#### MOŻE ZAWIERAĆ

- ✓ Ryby oraz owoce morza: gotowane na parze, grillowane oraz pieczone
- ✓ Warzywa oraz zieleń: surowe, gotowane, gotowane na parze oraz pieczone bez oleju
- ✓ Sałata oraz warzywa
- ✓ Złota: np. pszenica, kus-kus, ryż, komosa ryżowa, jęczmień, rośliny strączkowe, fasola, owies i inne.
- ✓ Mleko roślinne: np. sojowe, migdałowe, owsiane, ryżowe
- ✓ Tofu oraz Tempeh
- ✓ Białko jaja
- ✓ Orzechy
- ✓ Owoce
- ✓ Przyprawy
- ✓ Alkohol / kawa / herbata / herbaty ziołowe

### Szanowny Szefie Kuchni...

Zostało zdiagnozowane u mnie Stwardnienie Rozsiane i to co jem jest niezwykle istotne dla mojego zdrowia.

Moje wymagania dietetyczne są ściśle określone i mogę jeść jedynie niektóre produkty spożywcze.

Prosiłbym o pomoc w wyborze dania z Państwa menu lub sugestię które dania mogłyby być dostosowane do moich potrzeb.

Załączona lista zawiera produkty żywnościowe, które **MOGĘ** oraz te, których **NIE MOGĘ** jeść.

Przepraszam za wszelkie niedogodności. Proszę nie wahać się wyjść i porozmawiać ze mną osobiście jeśli nie jest Pan/Pani pewna, które dania są dla mnie odpowiednie lub gdy nie jest mi Pan/Pani w stanie pomóc.

Dziękuję  
*Panstwa Głodny Klient*

[www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org)

#### NIE MOŻE ZAWIERAĆ

- × Mięso
- × Nabiał: masło, margaryna, mleko, ser, lody
- × Żółtko jajka
- × Oleje: z wyjątkiem oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- × Kokos lub produkty z zawartością kokosa
- × Wszystko smażone oraz smażone na głębokim tłuszczu
- × Czekolada

#### MOŻE ZAWIERAĆ

- ✓ Ryby oraz owoce morza: gotowane na parze, grillowane oraz pieczone
- ✓ Warzywa oraz zieleń: surowe, gotowane, gotowane na parze oraz pieczone bez oleju
- ✓ Sałata oraz warzywa
- ✓ Złota: np. pszenica, kus-kus, ryż, komosa ryżowa, jęczmień, rośliny strączkowe, fasola, owies i inne.
- ✓ Mleko roślinne: np. sojowe, migdałowe, owsiane, ryżowe
- ✓ Tofu oraz Tempeh
- ✓ Białko jaja
- ✓ Orzechy
- ✓ Owoce
- ✓ Przyprawy
- ✓ Alkohol / kawa / herbata / herbaty ziołowe