



Gluten Free Help



Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej

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

**Ми відкрили консультаційний пункт!
Він призначений для людей, які дотримуються аглютенної 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 целиакию. Навіть невелика кількість борошна/глютену шкодить мені. Подивіться, що це за хвороба – <https://celiakia.pl> (веб-сайт Польської асоціації людей з целиакиєю та тих хто дотримується аглютенної дієти).

Jestem chory na celiakię. Nawet śladowe ilości mąki/glutenu mi szkodzą. Zobacz co to za choroba – <https://celiakia.pl> (strona Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej).

I am sick with celiac disease. Even trace amounts of flour / gluten hurt me. See what this disease is – <https://celiakia.pl> (website of the Polish Coeliac Society) .

У зв'язку з моїми проблемами зі здоров'ям, що полягають у тому, що мій організм не перетравлює білок, що отримані зі збіжжя (жито, пшениця, ячмінь, овес), я не можу їсти страви, у склад яких входять мука, печиво, крупи, макарони, панірувальні сухарі, тощо

W związku z kłopotami zdrowotnymi polegającymi na tym, że mój organizm nie trawi białek pochodzących ze zbóż (żyto, pszenica, jęczmień, owies) nie mogę jeść potraw zawierających mąkę, pieczywo, kaszę, makaron, panierkę itd.

Since I suffer from an inability to digest cereal derived proteins (rye, wheat, barley, oats), I cannot eat dishes containing flour, breadcrumbs, semolina, pasta, etc.

Будь ласка, подивіться на сайті <https://celiakia.pl/produkty-dozwolone/> що я можу їсти (веб-сайт Польської асоціації людей з целиакиєю та тих хто дотримується аглютенної дієти).

Proszę zobacz na stronie <https://celiakia.pl/produkty-dozwolone/> co mogę jeść (strona Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej).

Please see <https://celiakia.pl/produkty-dozwolone/> what can I eat (the website of the Polish Coeliac Society).

Я на аглютенній дієті. Будь ласка, подивіться, що це означає <https://celiakia.pl/celiakia/czego-ugoscic/>

Jestem na diecie bezglutenowej. Proszę, zobacz co to oznacza <https://celiakia.pl/celiakia/czym-ugoscic/>.

I am on a gluten-free diet. Please see what it means <https://celiakia.pl/celiakia/czego-ugoscic/>.

У мене непереносимість глютену.

Mam nietolerancję glutenu.

I have gluten intolerance.

Моя дитина дотримується аглютенної дієти.

Moje dziecko jest na diecie bezglutenowej.

My child is on a gluten-free diet.

Продукти із знаком перекресленого колоса (<https://celiakia.pl/przekreslony-klos/>) і номером ліцензії безпечні для мене / моєї дитини.

Produkty ze znakiem przekreślonego kłosa (<https://celiakia.pl/przekreslony-klos/>) i numerem licencji są dla mnie/mojego dziecka bezpieczne.

Products with a crossed ear mark (<https://celiakia.pl/przekreslony-klos/>) and a license number are safe for me / my child.

Простий овес сильно забруднений глютенем уже на полі (самосійками інших зернових) та в процесі переробки, тому його заборонено їсти особам, що дотримуються аглютенної дієти. На ринку є сертифікований безглютенний овес, вживання якого не є шкідливим. Ось більше інформації <http://celiakia.pl/nowo-bezglutenowy-owies-w-polsce/>

Zwykły owies jest silnie zanieczyszczony glutenem już na polu (samosiejki innych zbóż) oraz w procesie przetwarzania, dlatego jest zabroniony w diecie bezglutenowej. Na rynku dostępny jest certyfikowany owies bezglutenowy, którego spożywanie nie szkodzi. Tu jest więcej informacji <https://celiakia.pl/produkty-dozwolone/>

Regular oats are heavily contaminated with gluten already in the field (self-seeding of other grains) and in the processing process, therefore it is prohibited in a gluten-free diet. There is certified gluten-free oat available on the market, the consumption of which is not harmful. Here is more information <http://celiakia.pl/nowo-bezglutenowy-owies-w-polsce/>

Продукт може містити сліди глютену / збіжжя, що містять глютен.

Produkt może zawierać śladowe ilości glutenu / zbóż zawierających gluten.

The product may contain traces of gluten / cereals containing gluten.

Я можу/не можу пити молоко, у мене є / немає непереносимість лактози.

Mogę/nie mogę pić mleko, nie mam/mam nietolerancję laktozy.

I can / cannot drink milk, I am not / have lactose intolerance.

Польська асоціація людей з целиакиєю та тих хто дотримується аглютенної дієти відкрила консультаційний пункт <https://celiakia.pl/bezglutenowa-pomoc-dla-ukrainy-punkt-kontaktowy-gluten-free>

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej uruchomiło punkt konsultacyjny <https://celiakia.pl/bezglutenowa-pomoc-dla-ukrainy-punkt-kontaktowy-gluten-free>.

The Polish Coeliac Society has launched a consultation point <https://celiakia.pl/bezglutenowa-pomoc-dla-ukrainy-punkt-kontaktowy-gluten-free>.

Продукти без глютену зазвичай можна знайти у великих супермаркетах у відділі органічних/ спеціальних продуктів.

Produkty bezglutenowe zazwyczaj znajdziesz w dużych marketach w dziale żywności ekologicznej/specjalnej.

Gluten-free products are usually found in large supermarkets in the organic / special foods section.

Для мене це важливо.

To dla mnie ważne.

It is important for me.

UA	PL	ENG
аглутенова 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
соевий 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
целиакія	celiakia	celiac disease
ячмінне борошно	mąka jęczmienna	barley flour
ячмінний солод	słód jęczmienny	barley malt
ячмінь	jęczmień	barley