

✓ ཉེན་སྲུང་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས་ (གུ་ལུ་འེན་མེད་པ།) (Gluten-free)

འདི་ཚུ་ཀར་ཕྱེ་དང་གཅིག་ཁར་ སྐྱ་བསྐྱེ་མ་རྒྱུ་ སོ་ཡ་ཇུས་སྦྱོར་དང་མ་སྦྱེན། དེ་ལས་ བཞེས་སྦྱོ་སོ་སོ་བཟོ་ཡོད་པའི་ ཚུ་དང་ཉོད་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་ བཟོ་དགོ།
(Please ensure these are not mixed with wheat flour, marinated in soy sauce, or cooked in shared water/pans)

འབྲུ་སྐྱ་དང་སྦྱར་རྩི། Grains & Starches

- ✓ ལྷུ་དམར་པོ་(ལྷུ་མ།) Red Rice (Chum)
- ✓ ལྷུ་དཀར་པོ། White Rice
- ✓ ཀུ་བ། Potatoes
- ✓ གོ་ཟ / གོ་ཟ།(ལ་རང་) Maize / Corn (Kharang) - traditionally pounded maize
- ✓ ལྷོ - ཀར་ཕྱེ་དང་སྐྱ་བསྐྱེ་མེད་པ། Buckwheat - Only if 100% pure and not mixed with any wheat flour

གྲུ་ཕུག། Noodles

- ✓ བརྒྱ་ཆ་ བརྒྱ་ལྷོ་གི་ཕུག་པ། 100% pure Buckwheat noodles (Putu)
- ✓ བརྒྱ་ཆ་ བརྒྱ་ལྷུ་གི་ཕུག་པ། 100% Rice noodles or Glass noodles

ཟས་བཅུད། Proteins (As long as they are not coated in flour)

- ✓ ཤ་གསར་པ་ཡང་ན་རྒྱུ་གིས་སྐྱེས་ཡོད་མི་ སྤང་ཤ་དང་ཕག་གི་ ལྷ་ཤ་ ཡང་ན་ གཡལ་གཡ།
Fresh or air-dried meat: Beef, Pork, Chicken, or Yak. (Must not be marinated in soy sauce or breaded)
- ✓ སྦྱོར་དོག་ - བཟོ་མི་དང་ བཟོ་མི། Eggs - boiled, fried, or scrambled in clean pans
- ✓ གཡལ་དང་ རོར་གྱི་དར་ཚེལ་ བཟོ་སྦྱོར་མ་འབད་ཟ། Cheese - plain, unprocessed cow or yak cheese

ཚོད་བསྐྱེ་དང་ཤིང་འབྲས། Vegetables & Fruits

- ✓ ཚོད་བསྐྱེ་དང་ཤིང་འབྲས་གསར་པ། All fresh vegetables and fruits
- ✓ ཨེ་མ་ - ཉོན་མོ་དང་དམར་པོ། Chillies - Both green and red chillies
- ✓ ཀུ་བ་ ཤ་ཕུ་ ལ་སྦྱུག་དམར་པོ། བྱ་གས་སྦྱེས། ཉོན་ཚོད། Potatoes, Mushrooms, Radishes, Fiddlehead Ferns, Spinach / Greens

བྲོ་བ་དང་ཇུས་སྦྱོར། Condiments & Seasonings

- ✓ ལྷ། Salt
- ✓ གཡལ་ལའི་ཐིང་དེ། Local peppers like Sichuan Pepper
- ✓ སྦྱོར་ཚ་གསར་པ་ ས་སྦྱུ་སྦྱོག་སྦྱོག་ སྦྱོག་པ། Fresh herbs, Ginger, Garlic, Onion
- ✓ མར་ཡང་ན་ བཞེས་སྦྱོ་འེན་ལུ་གཙང་མ། Butter or clean cooking oil (not shared with fried wheat products)

འཕྲུལ་འཕྲུལ་རང་ གུ་ལུ་འེན་མེད་པའི་ བཞེས་སྦྱོ་ཚུ་ ཕྱེ་མེད་པར་བཟོ་བ་ཅིན་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་ཟ་འབྲུང་ཚུ་ཡིན།

Dishes that are often Gluten-Free

- | | | |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ✓ ཀུ་བ་དར་ཚེལ།
Kewa Datshi (potato and cheese stew) | ✓ ལྷུ་དམར་པོ་དང་ ཚོད་བསྐྱེ།
Red rice with vegetables | ✓ ཕག་གཡ་ / ཤ་སྐྱེས་སྦྱག་པ།
Phaksha Paa / Shakam Paa |
| ✓ ཤ་ཕུ་དར་ཚེལ།
Shamu Datshi (mushroom and cheese stew) | ✓ ཨེ་མ་དར་ཚེལ།
Ema Datshi | ✓ ལ་རང།
Kharang |

✘ ངགིས་བཟ་མ་ཚུགས་པའི་བཟང་ལྗང་ལྗང་། (གུ་ལུ་འཛིན་ཡོད་པ།) (Not Gluten-free)

ངགི་བཟང་ལྗང་ལྗང་ལུ་ འཛིན་ཚུ་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་སྟེ་ངེས་གཏན་བཟོ་གནང། (Please ensure NONE of these ingredients are in my food, and that my food does not touch them)

འབྲུ་སྐྱ་དང་ཕྱེ་མ། Grains & Flours

- ✘ ཀར་ཕྱེ། (མའེ་ཏ་དང་ཨ་ཏ།) Wheat flour (Maida and Atta)
- ✘ ཀར་ཕྱེ། - འཕྲུལ་འཕྲུལ་ཇ་དང་གཅིག་ཁར་བཟ་མི་དང་ བཞེས་སྒོ་སྐྱུག་པག་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི།
Barley (Kapche) - often eaten with tea or used to thicken dishes
- ✘ ཡུག་པོ། Rye
- ✘ ཀར་ཕྱེ་སྐྱུག་པ། Wheat noodles
- ✘ མོ་མོ། Wheat dumplings
- ✘ ཕྱེ་གི་བཟ་མ་རོ་ཏི། Wheat bread or flatbread

སྐྱུག་པ་དང་ མོ་མོ་ དེ་ལས་ Noodles, Dumplings & Breads

- ✘ མོ་མོ། Momo dumplings
- ✘ སྐྱུག་པ། Wheat noodles
- ✘ མའེ་ཕའེ་དང་མག་གླི། Wai Wai & Maggi (instant noodles)
- ✘ རོ་ཏི་ཅ་པ་ཏི་རྒྱ་ཕུ་ཕུ་ལའང་ན་སྐྱུ་ཏུ་ར། Roti, Chapati, Naan, Puri, or Bhatara
- ✘ བག་ལེབ། Bread
- ✘ སྒོ་ཕྱེ་གིས་བཟོས་པའི་པ་ཀོ་ར་ཡང་ན་བསྐྱོལ་བའི་བཟང་ལྗང་ལྗང་། Pakora or fried snacks made with wheat flour

བྲོ་ཚུ་དང་ ཚུ་སྐྱུ་ར། Condiments, Sauces & Seasonings

- ✘ མོ་ཡ་ཚུ་སྐྱུ་ར། Soy sauce
- ✘ མག་གླི་ཀུ་ལུ་བ་ / བོ་ལོན་ཕྱེ་མ། Maggi Cubes / Bouillon Powders
- ✘ ཀར་ཕྱེ་ཡོད་པའི་ཚུ་སྐྱུ་ར། Any sauce containing wheat flour
- ✘ ཕྱེ་གིས་བཟོ་བའི་ཚུ་ཚུ་སྐྱུ་ར། Thick sauces made with flour

ལ་བཟང་དང་མངར་བཟང་། Snacks & Sweets

- ✘ བག་ལེབ། Cakes
- ✘ བིས་ཀེའ་དང་ཀུ་ཀུ། Biscuits & Cookies
- ✘ བརྩོ་བརྩོ་བའི་ལ་བཟང་ ཀར་ཕྱེ་གི་སྐྱུ་ར་ཡོད་པ། Fried snacks coated in wheat flour

མངར་ཆབ་ Beverage

- ✘ བི་ཡར། Beer
- ✘ ཨ་རག་ / བང་ཆང་ (རང་ལུགས་ས་གནས་ཀྱི་ཆང་རིགས་) - གེ་བཟ་ཡང་ན་བརྩུངས་ལས་བཏོན་པ་ཅིན་ཉེན་སྲུང་མེད་པ་ཡིན། (ཚུ་དང་གེ་བཟ་ཡང་ན་མར་ལུ་ལས་ རྒྱུངས་གཅིག་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན་པ་བརྒྱ་ཚ་༡༠༠ཇེས་གཏན་ཡོད་པ་ཅིན་རྒྱུངས་གཅིག་ཉེན་སྲུང་ཡོད་པ་ཡིན།)
Ara / Bangchang (Traditional local alcohol) - unsafe if brewed from wheat or barley
- ✘ ཀར་ཕྱེ་ཡོད་པའི་སུ་ཇ། Suja that contains Kapche - please do not add any roasted wheat or barley flour to my tea

གུ་ལུ་འཛིན་ཡོད་པའི་བཞེས་སྐོ། Dishes that might contain Gluten

✘ མོ་མོ། Momo	✘ ཀར་ཕྱེ། Kapche	✘ ཉོན་ཏེ། Hoentay	✘ ཤ་བ་ལེབ། Shabalay
✘ སྐྱུག་པ་ / བ་སྐྱུག་ Thukpa / Bathup	✘ མའེ་ཕའེ་ / མག་གླི། Wai Wai / Maggi	✘ ཆའོ་མེན་ / རྩེད་རྒྱུ་ལས། Chowmein / Fried Noodles	✘ ཨོ་མ་དང་བྱ་ཤ་སྐྱུ་བསྐྱེས་བའི་ཆོད་མ། Chili Chicken