



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.



Stuttgart
Glutenfrei

Eine Bitte an den Koch



Deutsch

A request to the cook



Englisch

A l'intention du cuisinier



Französisch

Petición al cocinero



Spanisch

I have coeliac disease and must maintain a strict gluten-free diet. Due to this, I cannot eat any food that contains even the smallest amount/trace of wheat, rye, barley, oats, spelt and unripe spelt grain and/or products manufactured from these such as bread crumbs, soup noodles, etc. Can you point out dishes suitable for me from your menu, or prepare my dish gluten-free (e.g. by omitting sauces containing flour or by preparing items without breading or flour)? You can use types of cereals/starches such as corn, rice, millet, potato starch or buckwheat as suitable replacements.

Thank you very much for your help!



Soy celíaco, por lo que sigo una dieta estricta basada en alimentos sin gluten. En consecuencia, no puedo tomar ningún tipo de comida que contenga trigo, centeno, cebada, avena, escanda y escanda secada en verde (variedades de trigo), ni siquiera en cantidades pequeñas o trazas, ni ningún producto fabricado a base de estos cereales como migas de pan, picatostes etc. Me gustaría que me dijera qué platos de la carta puedo tomar o si sería posible que cocinara para mí un plato sin gluten (p. ej. prescindiendo de salsas que contengan harina, o hecho sin empanar/sin harina. Puede sustituirla por otro tipo de cereales/fécula como maíz, arroz, mijo, fécula de patata o alforfón.

Le agradezco su atención y le ruego disculpe las molestias que pudiera causarle.

Ich habe Zöliakie und muss eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten. Deshalb darf ich keine Speisen zu mir nehmen, die auch nur kleinste Mengen/Spuren von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern bzw. daraus hergestellte Produkte wie z. B. Semmelbrösel, Backerbsen usw. enthalten. Können Sie mir aus Ihrer Speisekarte für mich geeignete Gerichte nennen oder mein Gericht glutenfrei zubereiten (z. B. durch Weglassen mehlhaltiger Saucen oder unpanierte, unmehlerte Zubereitung)? Sie können ersatzweise für mich geeignete Getreidesorten/-stärke wie Mais, Reis, Hirse, Kartoffelstärke oder auch Buchweizen verwenden.

Vielen Dank für Ihre Bemühungen!

Je souffre de la maladie coeliaque et doit suivre un plan de nutrition strict sans gluten. La consommation d'aliments qui contiennent ne serait-ce que des quantités ou des traces infimes de froment, seigle, orge, avoine, épeautre et épeautre vert séché ainsi que celle de produits préparés qui utilisent le gluten comme ingrédient tels que la chapelure, les perles croustillantes etc. m'est interdite. Pouvez-vous désigner les mets indiqués sur votre carte de menus susceptibles de me convenir ou préparer mon plat sans gluten (sans sauce à base de farine ou préparation sans chapelure et sans farine par ex.)? En remplacement, vous pouvez utiliser les céréales et féculés suivantes: maïs, riz, millet, féculé de pomme de terre ou sarrasin.

Je vous remercie de votre compréhension!

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Kupferstraße 36
70565 Stuttgart

Telefon: 0711 / 45 99 81-0
Fax: 0711 / 45 99 81-50

<http://www.dzg-online.de>
info@dzg-online.de

© Dezember 2009 Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG), Stuttgart

Alle Angaben basieren auf Mitgliederangaben und sind mit größter Sorgfalt der DZG übernommen worden. Eine Gewähr für den Inhalt kann jedoch nicht übernommen werden, insbesondere sind jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen.

Wenn Sie uns unterstützen möchten, würden wir uns über eine kleine Spende sehr freuen:
Kontonummer: 77 00 800
Bankleitzahl: 601 205 00
Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart / Stichwort: Pocket Guide

Inhalt / Table of contents

Legende / Legend	4
Ansprechpartner / Contact	
Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.	5
Touristik-Information „i-Punkt“	5
Nützliches / Useful information	
Ernährung auf Reisen und im Hotel	6
Eating out and at hotels	8
Einkaufen / Shopping	
Supermärkte / Supermarkets	10
Reformhäuser / Health food shops	11
Biomärkte / Organic food shops	13
Drogeriemärkte / Drugstores	14
Restaurants	15
Hotels	18
Jugendherberge / Youth hostel	19
VVS-Netzplan / VVS network map	

Legende / Legend

- | | |
|--|---|
|  Supermarkt / Supermarket |  Reformhaus / Health food shop |
|  Biomarkt / Organic food shop |  Drogeriemarkt / Drugstore |
|  Bäckerei / Bakery |  Restaurant |
|  Eisdiele / Ice cream parlour |  Hotel |
|  Jugendherberge / Youth hostel |  Information |
|  S-Bahn / Suburban train |  U-Bahn / Metro |
|  Buslinie / Bus route |  Parken / Parking |
|  Öffnungszeiten / Opening hours | |




Ansprechpartner / Contact

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Kupferstraße 36
70565 Stuttgart

Telefon: 0711 / 45 99 81-0
Fax: 0711 / 45 99 81-50
E-Mail: info@dzg-online.de
<http://www.dzg-online.de>

Die Geschäftsstelle ist
telefonisch zu erreichen:

 Mo – Do 9:00 – 16:00 Uhr
Fr 9:00 – 13:00 Uhr

Touristik-Information „i-Punkt“
Königstraße 1A
70173 Stuttgart

Telefon: 0711 / 2 22 82 40
Fax: 0711 / 2 22 82 53
E-Mail: info@stuttgart-tourist.de
<http://www.stuttgart-tourist.de>

Gegenüber dem Hauptbahnhof

Nützliches

Ernährung auf Reisen und im Hotel

Frühstück

- Kaffee, reiner Schwarz-, Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaft, Fruchtnektar, Milch, Buttermilch, Kaffeemilch, Kondensmilch, Honig oder Zucker zum Süßen
- Glutenfreies Müsli, glutenfreies Brot, glutenfreie Brötchen
- Butter, Margarine, Konfitüre, Marmelade, Honig, Gelee
- Naturkäse (Edamer, Gouda, Tilsiter, Emmentaler etc.)
- Speisequark

Zwischenmahlzeit

- Frischobst, Obstsalat aus frischem Obst
- Glutenfreie Kekse, glutenfreier Kuchen, glutenfreies Gebäck
- Naturjoghurt, Buttermilch, Speisequark, Fruchtquark, Fruchtjoghurt
- Gemüserohkost (Karotten, Gurken, Paprika etc.)

Mittagessen

- Mineralwasser, Fruchtsaft, Fruchtnektar, Wein, Sekt
- Alle Blattsalate, alle Rohkostsorten in Essig-Öl-Marinade
- Ungebundene Suppen, gebundene Suppen nur mit glutenfreier Stärke oder glutenfreiem Mehl angedickt
- Naturgebratenes, gegrilltes Fleisch mit ungebundener Soße oder mit einer aus glutenfreiem Mehl gebundenen Soße

- Kartoffeln, Reis, Wildreis, Hirse, Quinoa, Polenta (aus Mais)
- Reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika), frische Kräuter
- Hülsenfrüchte (alle Sorten)
- Frisches Obst, Obstsalat aus frischen Früchten, Fruchtquark, Fruchtjoghurt

Abendessen

- Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaft, Fruchtnektar, Milch, Buttermilch, Honig oder Zucker zum Süßen
- Glutenfreies Brot, glutenfreie Brötchen
- Butter, Margarine
- Naturkäse (Edamer, Gouda, Tilsiter, Emmentaler etc.)
- Speisequark
- Gemüserohkost (Karotten, Gurken, Paprika etc.)
- Ungebundene Suppen, gebundene Suppen nur mit glutenfreier Stärke oder glutenfreiem Mehl angedickt
- Alle Blattsalate, alle Rohkostsorten in Essig-Öl-Marinade

Useful information

Eating out and at hotels

Breakfast

- Coffee, black, herbal and fruit tea, fruit juice, sweetened fruit juice, milk, buttermilk, coffee cream, condensed milk, honey or sugar as sweetener
- Gluten-free muesli, gluten-free bread, gluten-free rolls
- Butter, margarine, jam, marmalade, honey
- Gluten-free cheese (Edam, Gouda, Tilsit, Emmental, etc.)
- Cream cheese

Snacks

- Raw vegetables (carrots, cucumber, peppers, etc.)
- Fresh fruit, fresh fruit salad
- Gluten-free biscuits, gluten-free cakes, gluten-free pastries
- Natural yogurt, buttermilk, cream cheese, fromage frais, fruit yogurt

Lunch

- Mineral water, fruit juice, sweetened fruit juice, wine
- Clear soups, soups thickened only with gluten-free starch or gluten-free flour
- All types of lettuce, all types of raw vegetables in vinegar and oil dressing
- Plain grilled meat with unthickened sauce or a sauce thickened with gluten-free flour

- Plain grilled fish with unthickened sauce or a sauce thickened with gluten-free flour
- Potatoes, rice, wild rice, millet, quinoa, polenta (from corn)
- Pulses (all types)
- Pure spices (salt, pepper, paprika), fresh herbs
- Fresh fruit, fresh fruit salad, fruit yogurt

Snacks

- Fresh fruit, fresh fruit salad
- Fromage frais, fruit yogurt

Dinner

- Mineral water, herbal and fruit tea, fruit juice, sweetened fruit juice, milk, buttermilk, honey or sugar as sweetener
- Gluten-free bread, gluten-free rolls
- Butter, margarine
- Gluten-free cheese (Edam, Gouda, Tilsit, Emmental, etc.)
- Cream cheese
- Raw vegetables (carrots, cucumber, peppers, etc.)
- Clear soups, soups thickened only with gluten-free starch or gluten-free flour
- All types of lettuce, all types of raw vegetables in vinegar and oil dressing



Supermärkte / Supermarkets

Kaufland

Aldinger Straße 70
70378 Stuttgart-Mühlhausen
<http://www.kaufland.de>
🕒 Mo – Sa 7:00 – 22:00 Uhr

Kaufland

Rembrandtstraße 47
70567 Stuttgart-Möhringen
<http://www.kaufland.de>
🚶 3, 5, 6, Station Möhringen Bahnhof
🕒 Mo – Sa 7:00 – 20:00 Uhr

Kaufland

Daimler-/ Deckerstraße
70372 Stuttgart-Bad Cannstatt
<http://www.kaufland.de>
🕒 Mo – Sa 7:00 – 22:00 Uhr

Kaufland

Schwabenplatz 1
70563 Stuttgart-Vaihingen
<http://www.kaufland.de>
🕒 Mo – Sa 7:00 – 22:00 Uhr

Kaufland

Augsburger Straße 460
70327 Stuttgart-Untertürkheim
<http://www.kaufland.de>
🕒 Mo – Sa 7:00 – 22:00 Uhr

Marktkauf Stuttgart

Stuttgarter Straße 46 – 48
70469 Stuttgart-Feuerbach
<http://www.marktkauf.de>
🕒 Mo – Mi 8:00 – 20:00 Uhr
Do – Sa 8:00 – 21:00 Uhr



Reformhäuser / Health food shops

Reformhaus Vitalia

Klett-Passage 38
70173 Stuttgart
Direkt am Bahnhof
<http://www.vitalia-reformhaus.de>

🚶 5, 6, 7, 9, 14, 15, Station Hbf

🕒 1, 2, 3, 4, 5, 6, Station Hbf

Reformhaus Vitalia

Hirsch-Straße 18
70173 Stuttgart
<http://www.vitalia-reformhaus.de>

Reformhaus Greiner

Forststraße / Ecke Senefelderstraße
70176 Stuttgart
<http://www.reformhaus.de>

🚶 4 und 9, Station Schloß-/
Johannesstraße

🚶 42, Station Schloß-/ Johannesstraße

Reformhaus Mußler

Kornbergstraße 45
70176 Stuttgart-West
<http://www.reformhaus.de>
🚶 2, Station Helderlinplatz

Reformhaus Mußler

Parlerstraße 1
70192 Stuttgart
<http://www.reformhaus.de>

Reformhaus Erwin Wolf

Filderbahnstraße 22
70567 Stuttgart
<http://www.reformhaus.de>

Reformhaus Eveline Hildenbrand

Widdersteinstraße 13
70372 Stuttgart
<http://www.reformhaus.de>

Reformhaus Margret Koch

Blautopfstraße 15
70372 Stuttgart
<http://www.reformhaus.de>

Reformhaus Gudrun Krauß

Spreuergasse 3
70372 Stuttgart
<http://www.reformhaus.de>



Biomärkte / Organic food shops

Reformhaus Dr. Fritz Wörwag

Unterländer Straße 55
70435 Stuttgart
<http://www.reformhaus.de>

Reformhaus G. Zehbe

Unterländer Straße 55
70435 Stuttgart
<http://www.reformhaus.de>

Reformhaus Alnatura GmbH

Tübinger-Straße 31
70178 Stuttgart
<http://www.alnatura.de>

Reformhaus Alnatura GmbH

Epplestraße 12
70597 Stuttgart
<http://www.alnatura.de>

BioMarkt Basic

Breitscheidstraße 6
70174 Stuttgart
<http://www.basicbio.de>
U 2, 4, 9, 14, Station Berliner Platz
H 41

BioMarkt Bio B

Klettpassage 15
70173 Stuttgart
<http://www.bio724.de>
U 5, 6, 7, 9, 14, 15, Station Hbf
S 1, 2, 3, 4, 5, 6, Station Hbf

Bio-Supermarkt Naturgut

Senefelderstraße 109
70176 Stuttgart
E-Mail: info@naturgut.net
<http://http://www.naturgut.net>
🕒 Mo – Fr 08:30 – 20:00 Uhr
Sa 08:00 – 20:00 Uhr
U 4 und 9, Station Schwab-/
Bebelstraße

Bio-Supermarkt Naturgut

Kirchheimer Straße 71
70619 Stuttgart-Sillenbuch
E-Mail: info@naturgut.net
<http://www.naturgut.net>
🕒 Mo – Fr 08:30 – 20:00 Uhr
Sa 08:00 – 18:00 Uhr
U 7 und 15, Station Sillenbuch

Bio-Supermarkt Naturgut

Löwenstraße 39
70597 Stuttgart-Degerloch
E-Mail: info@naturgut.net
<http://www.naturgut.net>
🕒 Mo – Fr 8:00 – 20:00 Uhr
Sa 8:00 – 18:00 Uhr
U 5 und 6, Station Degerloch Albstraße

Bio-Supermarkt Naturgut

Gablenberger Hauptstraße 29
70186 Stuttgart
E-Mail: info@naturgut.net
<http://www.naturgut.net>
🕒 Mo – Fr 8:30 – 20:00 Uhr
Sa 8:00 – 20:00 Uhr



Drogeriemärkte / Drugstores

dm-drogerie markt GmbH u. Co. KG

Kronprinzstraße 6
70173 Stuttgart

<http://www.dm-drogeriemarkt.de>

dm-drogerie markt GmbH u. Co. KG

Königstraße 2
70173 Stuttgart

<http://www.dm-drogeriemarkt.de>

dm-drogerie markt GmbH u. Co. KG

Ostendstraße 66
70188 Stuttgart

<http://www.dm-drogeriemarkt.de>

dm-drogerie markt GmbH u. Co. KG

Schwabenplatz 7
70563 Stuttgart

<http://www.dm-drogeriemarkt.de>

dm-drogerie markt GmbH u. Co. KG

Kirchheimer Straße 128
70619 Stuttgart

<http://www.dm-drogeriemarkt.de>

dm-drogerie markt GmbH u. Co. KG

Unterländer Straße 70
70435 Stuttgart

<http://www.dm-drogeriemarkt.de>

dm-drogerie markt GmbH u. Co. KG

Marktstraße 17
70372 Stuttgart

<http://www.dm-drogeriemarkt.de>

dm-drogerie markt GmbH u. Co. KG

Marienplatz 1
70178 Stuttgart

<http://www.dm-drogeriemarkt.de>

dm-drogerie markt GmbH u. Co. KG

Marienstraße 9
70178 Stuttgart

<http://www.dm-drogeriemarkt.de>



Restaurants

Weinstube Schellenturm

Weberstraße 72
70172 Stuttgart

Telefon: 0711 / 2 36 48 88

E-Mail: info@weinstube-schellenturm.de

Mo – Sa 7:00 – 24:00 Uhr
Sonn- und Feiertage geöffnet

5, 6, 7, 5, Station Charlottenplatz

Parkhaus Züblin oder Parkhaus
Breuninger

Brunnerz Restaurant Café & Bar

Rotebühlplatz 10
70173 Stuttgart

Telefon: 0711 / 7 12 09 30

E-Mail: info@brunnerz.com

<http://www.brunnerz.com>

Mo – Mi 11:00 – 24:00 Uhr

Do – Fr 11:00 – 3:00 Uhr

Sa 10:00 – 24:00 Uhr

So geschlossen

2, 4, 14, Station Rotebühlplatz

1, 2, 3, 4, 5, 6, Station Rotebühlplatz

Tiefgarage Kronprinzstraße

Zum Paulaner

Calwerstraße 45
70173 Stuttgart

Telefon: 0711 / 22 41 50

E-Mail: info@zumpaulaner.de

<http://www.zumpaulaner.de>

2, 4, 14, Station Rotebühlplatz

1, 2, 3, 4, 5, 6, Station Rotebühlplatz

Tiefgarage Kronprinzstraße

Ratskeller Stuttgart

Marktplatz 1
70173 Stuttgart

Telefon: 0711 / 23 97 80

E-Mail: info@stuttgarterratskeller.de

Di – Sa 11:00 – 23:00 Uhr

Warme Küche 11:30 – 14:30 Uhr

18:00 – 22:00 Uhr

So – Mo geschlossen

1, 2, 4, 14, Station Rathaus

Parkhaus Rathaus oder Tiefgarage
Schillerplatz (Commerzbank)




Ackermanns Kneipe und Bar

Bebelstraße 20
70176 Stuttgart

Telefon: 0711/6 36 55 22

<http://www.ackermanns.de>

 Mo – Do 17:00 – 1:00 Uhr
Fr 17:00 – 2:00 Uhr
Sa 19:00 – 2:00 Uhr
So 17:00 – 24:00 Uhr

 4 und 9, Station Schwab-/
Bebelstraße

Thai-Restaurant Sawadi


Rotebühlstraße 50
70178 Stuttgart

Telefon: 0711/62 62 32

E-Mail: info@sawadi.de

<http://www.sawadi.de>

 Täglich 12:00 – 14:30 Uhr
18:00 – 24:00 Uhr

 1, 2, 3, 4, 5, 6, Station Feuersee,
Ausgang Silberburgstraße



Noodle 1 Dining (Vietnamesisch)

Wilhelmsplatz 1
70182 Stuttgart

Telefon: 0711/86 02 01 86

E-Mail: info@noodle1.de

<http://www.noodle1.de>

 1, 2, 4, Station Rathaus
 Schwabenzentrum

Dionyssos Im Hirsch, Weinstube

Maierstraße 3
70567 Stuttgart-Möhringen

Telefon: 0711/71 13 75

 3, 5, 6, Station Möhringen

SB-Restaurant Iden GmbH Das Vollwert-Restaurant

Eberhardstraße 1
70173 Stuttgart

Telefon: 0711/23 59 89

<http://www.iden-stuttgart.de>

 Mo – Fr 11:00 – 20:30 Uhr
Sa 10:30 – 17:00 Uhr
Sonn- und Feiertage geschlossen

 2, 4, 14, Station Rathaus
 Breuninger-Parkhaus




Restaurant Möhringer Hexle


Vaihinger Straße 7
70567 Stuttgart-Möhringen


Telefon: 0711/7 18 51 17


E-Mail: info@moehringerhexle.de

<http://www.moehringerhexle.de>

 5 oder 6, vom Hauptbahnhof Stuttgart
bis zum Bahnhof Möhringen,
dann mit der

 3, Richtung Plieningen, Station
Sigmaringer Straße, direkt vor dem
Hotel

 2, vom Flughafen Richtung Schorndorf,
Vaihinger Bahnhof aussteigen,
dann mit der

 3, Richtung Plieningen, Station
Sigmaringer Straße, direkt vor dem
Hotel



Hotels

Hotel Sautter

Johannesstraße 28

70176 Stuttgart

Telefon: 0711/6 14 30

Fax: 0711/61 16 39

E-Mail: info@hotel-sautter.de

<http://www.hotel-sautter.de>

U 4 und 9, Station Schloß-/
Johannesstraße

H 42, Station Schloß-/
Johannesstraße

Hotel Gloria

Sigmaringer Straße 59

70567 Stuttgart-Möhringen

Telefon: 0711/7 18 50

Fax: 0711/7 18 51 21

E-Mail: info@hotelgloria.de

<http://www.hotelgloria.de>

U 5 oder 6, vom Hauptbahnhof Stuttgart
bis zum Bahnhof Möhringen,
dann mit der

U 3, Richtung Plieningen, Station
Sigmaringer Straße, direkt vor
dem Hotel

S 2, vom Flughafen Richtung Schorndorf,
Vaihinger Bahnhof aussteigen,
dann mit der

U 3, Richtung Plieningen, Station
Sigmaringer Straße, direkt vor
dem Hotel



Jugendherberge / Youth hostel

Jugendherberge Stuttgart

Haußmannstraße 27

70188 Stuttgart

Telefon: 0711/6 64 74 70

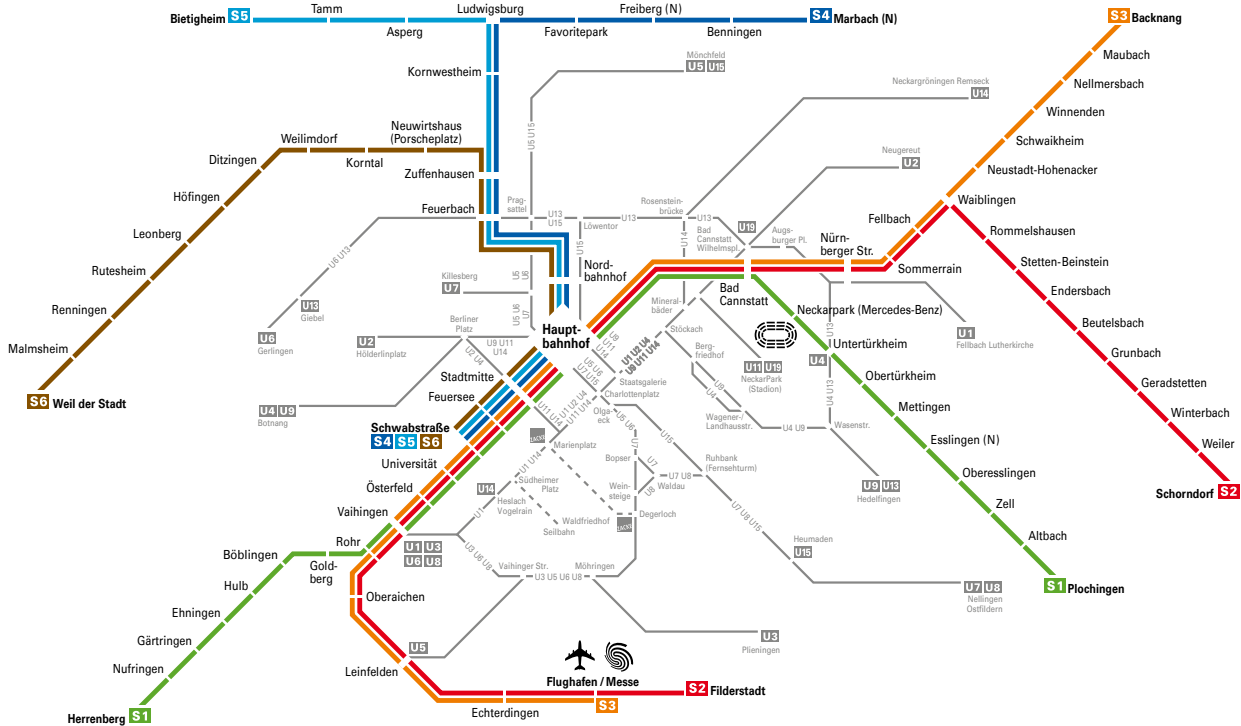
Fax: 0711/66 47 47 10

E-Mail: info@jugendherberge-stuttgart.de

<http://www.jugendherberge-stuttgart.de>

Glutenfreie Kost muss mindestens 7 Tage
vorher angemeldet werden.

VVS-Netzplan / VVS network map





Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Kupferstraße 36
70565 Stuttgart

Telefon: 0711 / 45 99 81-0
Fax: 0711 / 45 99 81-50

<http://www.dzg-online.de>
info@dzg-online.de