

ALERGENOAK ETA INTOLERANTZIA KASUETAN ORDEZKO PLATERAK


MENUKO PLATEREAN	ALERGENOAK				INTOLERANTZIAK
	GLUTENA	ARRAUTZAK	ESNEA	ARRAIA	
Arraiak	Plater bera glutenik gabe	Errebozatu gabe	✓	- Txuriari alergia -> urdina - Urdinari alergia -> txuria - Guztiari alergia -> haragia	✓
Haragiak	Plater bera glutenik gabe	Gabe	✓	✓	✓
Albondigak	✓	Gabe	✓	✓	✓
Arrautzak eta tortilak	☐	Hegaztia edo haragia	✓	✓	✓
Atun enpadanadilak	Xolomoa	Gabe	Gazta beganoa	Xolomoa	✓
San Jakoboak	Plater bera glutenik gabe	Gabe	Gazta beganoa	✓	✓
Nuggetak	Plater bera glutenik gabe	Gabe	✓	✓	✓
Lasaña	Plater bera glutenik gabe	Arto tortitak	Plater bera baina egokitua	✓	✓
Pizza	Plater bera glutenik gabe	Gabe	✓	✓	Osagai horiek gabe
Ogia eta ogi-koxkorroak	Plater bera glutenik gabe	✓	✓	✓	✓
Cous-cousa	Glutenik gabeko pasta	✓	✓	✓	✓
Esnekiak postrean	✓	✓	Laktosa gabeko yogurta, gelatina edo fruta	✓	✓
Arroza 3 delizia eran	✓	Gabe	✓	✓	✓
Zopak	Plater bera glutenik gabe	Gabe	✓	✓	✓
Babarrun zuriak	✓	✓	✓	✓	Barazki purea
Babarrun gorriak, beltzak	✓	✓	✓	✓	Purea + proteina
Ilar purea	✓	Gabe	✓	✓	Kalabazin purea
Ilarrak	✓	✓	✓	✓	Pistoa
Txixirioak	✓	✓	✓	✓	Arroza tomatearekin
Dilistak	✓	✓	✓	✓	Zopa
Entsalada	✓	Gabe	✓	✓	✓
Pasta entsalada	Plater bera glutenik gabe	Gabe	✓	✓	✓
Pastarekin lehen platerak	Plater bera glutenik gabe	Gabe	Tomatearekin / gazta beganoa	✓	✓
Fidegua	Plater bera glutenik gabe	Gabe	✓	✓	✓
Bexamela	Plater bera glutenik gabe	✓	Plater bera baina egokitua	✓	✓
Mayonesa	✓	Gabe	✓	✓	✓
Txerriak gehigarri bezala	✓	✓	✓	✓	Aparte egosten da
Dieta astringentea	Arroza egosia, arraia edo haragia plantxan eta platanoa edo sagarra				
Dieta arina	Purea edo zopak, arraia egosia edo tortila frantsesa eta jogurta				