

DE DIEETLIJST			
<u>Glutenintolerantie (Coeliakie)</u>			
Chronische overgevoeligheid voor bepaalde eiwitketens. Deze zitten in tarwe, gerst, haver, rogge en couscous. Wel mogen rijst, mais, erwten, linzen en soja worden gegeten.			
<u>Lactose intolerantie</u>			
Allergie voor melkeiwit. Deze zitten in zuivelproducten en vaak ook in brood en vleeswaren.			
<i>Bak alles in olijfolie en niet in boter of margarine!</i>			
<u>Notenallergie</u>			
Is een veel voorkomende, vaak ernstige allergie. Zorg dat alle producten notenvrij zijn.			
WAT KAN IEMAND MET EEN VAN DE ALLERGIEËN VEILIG ETEN ?			
	GLUTEN	LACTOSE	NOTEN
Voorgerecht	Espinaca Vegetariana (in maistortillabakje)	Tostada con Pollo (zonder zure room)	Alles zonder pijnboompitten, pinda's etc.
	Tostada con Pollo (zonder tarwemeeltortilla)	Guacamole	
	Guacamole	Calamares (zonder knoflooksaus)	
	Camarones (zonder cocktailsaus)	Camarones (zonder cocktailsaus)	
	Nachos to Share	Wrap con Salmón (zonder mayonaise)	
		Buffalo Wings	
Hoofdgerecht	Puntas de Filete (zonder saus)	Puerco Doña Sonia	Alles zonder pijnboompitten, pinda's, notenolie etc.
	Fajitas Groenten (zonder tarwemeeltortillas)	Puntas de Filete (zonder saus)	
	Fajitas Lam (zonder tarwemeeltortillas)	Pierna de Cerdo (zonder saus)	DUS GEEN GEHAKT!
	Fajitas Biefstuk (zonder tarwemeeltortillas)	Fajitas Groenten (zonder zure room)	GEEN MOLESAUS!
	Nachos Bonen	Fajitas Lam (zonder zure room)	GEEN PUERCO DONA SONIA!
	Tacos Groenten	Fajitas Biefstuk (zonder zure room)	
	Ensalada Popo (zonder chorizo, frites en tortillas)	Nachos Bonen en Gehakt (zonder kaas en zure room)	
	Ensalada Vega (zonder frites en tortillas)	Taco's Gehakt (zonder kaas en zure room)	
	Gambas (zonder tortillas)	Burrito Bonen en Gehakt (zonder kaas en zure room)	
	Milagros (zonder saus en tortillas)	Ensalada Popo (zonder chorizo)	
		Ensalada Vega (zonder kaas)	
		Gambas (zonder zure room)	
		Milagros (zonder saus)	
Nagerecht	Sorbetijs	Vers fruit (zonder slagroom)	Alle desserts zonder amandelen
	Vers fruit	Ananas (zonder ijs en slagroom)	GEEN PECAN KAHLUA CAKE!
	ananas	GEEN SORBETIJS!	GEEN TORTA DE CHOCOLATE!