

De volgende dieetpannenkoeken zijn mogelijk:

- Glutenvrije pannenkoeken
- Lactosevrije pannenkoeken
- Koemelkvrije pannenkoeken
- Eivrije pannenkoeken

Glutenvrije ingrediënten:

Gluten is de naam van een groep eiwitten die, net zoals zetmeel, worden aangetroffen in het endosperm van granen. Endosperm of kiemwit is het reservevoedsel van zaden, dat voor kieming en eerste groei gebruikt wordt.

Wat mag niet: tarwe, rogge, gerst, kamut, en hiervan afgeleide producten zoals: brood, cruesli, muesli, beschuit, crackers, koek, taart, spaghetti, macaroni, vermicelli, lasagne, bami, couscous, tarwezetmeel, gort, mot, snacks zoals frikandel, kroket, nasischijf etc.

Wat mag wel: rijst, maïs, aardappelen, gierst, teff, sorghum, amaranth, tapioca, soja, maïsgriesmeel, peilvruchten, noten/zaden, groente, fruit, melk, vis en vlees zonder paneerlaag, eieren en boter.

Niet glutenvrij zijn o.a.:

- uiensoep	- brood
- shoarma	- friet
- alles uit de frituur	

Carpaccio kan zonder dressing, zonder pijnboompitjes en zonder croutons.
(geen pijnboompitjes i.v.m. kruisbestuiving)

Het ijs uit onze ijsmachine is glutenvrij, de spikkels niet.

De slagroom, chocoladesaus, karamelsaus, karamelblokjes en aardbeiensaus zijn wel glutenvrij.

Lactosevrij

Lactose ook wel melksuiker genoemd is een suiker die voorkomt in de melk van alle zoogdieren, lactose zit in de meeste melkproducten. Lactose komt voor in enkele tropische planten. Verder komt het niet voor in plantaardige producten.

Om kruisbestuiving te voorkomen, doen wij het volgende:

- serveren we de dieetpannenkoeken apart
- hebben we aparte pannen
- hebben we aparte borden
- hebben we aparte uitloopdoeken
- worden de handen gewassen voor het uitlopen

Geen 100% garantie

Omdat in de keuken wel gluten en noten aanwezig zijn kunnen wij een 100% gluten- of notenvrije gerecht niet garanderen, maar een eventuele besmetting zal minimaal zijn.