


ALERGENY SNACKOBOOK

☘ - przepisy wegetariańskie

* - przepisy oznaczone gwiazdką można zmodyfikować tak, aby nie zawierały nabrała :)

Przepis	jaja	gluten	nabiał	Przepis	jaja	gluten	nabiał
Pełnoziarniste domowe tortille ☘	-	+	-	Focaccie pełnoziarniste ☘	-	+	+
* Grillowane chrupiące nuggetsy z kurczaka	+	+	(+)	Peperonata ☘	-	-	-
Chipsy z jarmużu ☘	-	-	-	Tacos ☘	-	+	-
Spring rollsy z krewetkami	-	-	-	Farsz mięsny do tacos	-	-	-
* Pełnoziarniste muffinki z łososiem	+	+	(+)	Guacamole do tacos ☘	-	-	-
* Faszerowane cukinie	-	-	(+)	* Pomidorowa salsa i jogurt do tacos ☘	-	-	(+)
Drożdżowe bułeczki z nadzieniem szpinakowo-pieczarkowym ☘	+	+	+	Bruschetta z mozzarellą ☘	-	+	+
* Pieczony kalafior z dipem czosnkowym ☘	-	-	(+)	Farsz do quesadilli z szarpanym kurczakiem	-	-	-
Pieczone sajgonki ☘	+	+	-	Dip czosnkowo-koperkowy ☘	-	-	+
Wytrawne zielone gofry ☘	+	+	+	Orkiszowe naleśniki ze szpinakiem i serem feta ☘	+	+	+
* Zawijaski-ślimaczki drożdżowe ☘	-	+	(+)	* Zapiekane orkiszowe naleśniki po meksykańsku	+	+	(+)
Domowe chipsy ziemniaczane ☘	-	-	-	Legalna lasagne pełnoziarnista	+	+	+
Tarta ze szparagami ☘	+	+	+	Carbonara z tofu ☘	+	+	+
Przepis	jaja	gluten	nabiał	Przepis	jaja	gluten	nabiał

* Bazylkowa pizza z fetą i pesto 🍀	-	+	(+)	Krakersy 🍀	-	+	-
Pieczona ciecierzycyca 🍀	-	-	-	Zapiekanka makaronowa pod beszamelem 🍀	+	+	+
Legalne sushi rolls 🍀	-	-	+	<p>Ilość przepisów: 37 Wege przepisy: 25</p> <p>bezglutenowe: 15 bez jaj: 23 bez nabiātu: 24 bez jaj i nabiātu: 13 bez jaj, bez glutenu, bez nabiātu: 10 bez jaj i glutenu: 15</p>			
Pieczone szaszłyki	-	-	-				
* Pizza z rukolą i sosem pomidorowym 🍀	-	+	+				
Pad thai	+	+	-				
Hot dog	-	+	+				
Dodatki do hot dogów 🍀	-	-	-				
Legalne burgery	+	+	+				