



Rinneamar ár ndícheall comhábhair ár mbia a sheiceáil le haghaidh ailléirginí, agus tá fáilte romhat lipéid na dtáirgí a fheiceáil. Inis don fhoireann faoi aon ailléirge sula n-ordaíonn tú.

Aistriúchán é seo. Is í an chart Bhéarla an máistirchóip. Inis don fhoireann faoi aon ailléirge sula n-ordaíonn tú.

T = tá sé ann ? = gan deimhniú fós, fiafraigh den fhoireann

Mír bhiachláir

	Gránaigh a bhfuil glútan iontu (gránach ainmnithe)	Crústaigh	Uibheacha	Éisc	Piseanna talún	Pónairí soighe	Bainne	Cnónna (cnó ainmnithe)	Soilire	Mustard	Siolta seasamain	Dé-ocsaíd sulfair / sulfáit	Lúipín	Moilisc
BRICFEASTA (GO DTÍ 12:30)	Tósta: Irish Pride nó Pat the Baker (d'fhéadfadh seasamam, seagal, eorna a bheith ann).													
Bricfeasta Éireannach iomlán (le tósta)	Cruithneacht, Coirce		T			T	T						T	
Mionbhriceasta Éireannach (le tósta)	Cruithneacht, Coirce		T			T	T						T	
Uibheacha ar thósta (scrofa nó scallta)	Cruithneacht		T			T	T							
Uibheacha ar thósta le ispín agus/nó bagún	Cruithneacht		T			T	T						T	
Uibheagán bricfeasta (le tósta)	Cruithneacht, Coirce		T			T	T						T	
Bagal bricfeasta (d'fhéadfadh seasamam a bheith sa bhagal) nó ceapaire	Cruithneacht, Seagal, Eorna		T				T						T	
Rollóg ispín baile (d'fhéadfadh soighe, gránaigh eile a bhfuil glútan iontu a bheith sa taosrán)	Cruithneacht, Coirce		T				T							
Tósta le im & marmaláid / subh	Cruithneacht					T	T							
Leite le huachtar & mil	Coirce						T							
Pancóga le mil (bricfeasta & lón)	Cruithneacht		T				T							
Pancóga le Nutella (bricfeasta & lón)	Cruithneacht		T			T	T	Cnó coill						

CEAPAIRÍ

Arán Cuthberts Pezo thíos (féach Arán). Cálslá ar an taobh: ubh, mustard.

A. Bagún, tráta, maonáis & duilleoga	Cruithneacht, Seagal, Eorna		T				T			T				
B. Liamhás, tráta, oinniún & cheddar	Cruithneacht, Seagal, Eorna						T							
C. Liamhás, mustard, maonáis, Emmental & duilleoga	Cruithneacht, Seagal, Eorna		T				T			T				
D. Sicín, bagún, cillí milis, cheddar	Cruithneacht, Seagal, Eorna						T							
E. Sicín, piobair, cillí milis & cheddar	Cruithneacht, Seagal, Eorna						T							
F. Sicín tikka, cheddar & oinniún (d'fhéadfadh rian mustaird a bheith san anlann tikka)	Cruithneacht, Seagal, Eorna		T			T	T							
G. Sicín pesto, mozzarella & roicéad	Cruithneacht, Seagal, Eorna		T				T	Cnó caisiú						
H. Tuinnín, arbhar milis, Emmental & oinniún	Cruithneacht, Seagal, Eorna		T	T			T			T				
I. Sicín, pesto cillí & cheddar (d'fhéadfadh piseanna talún, cnónna eile, soighe a bheith sa phesto)	Cruithneacht, Seagal, Eorna		T				T	Cnó caisiú						

T = tá sé ann. **Cruithneacht** = tá an gránach / cnó sin ann.

Nuashonrú deireanach 20 D.F. 2026

? = gan deimhniú fós: fiafraigh den fhoireann. Bán = níl sé inár n-oideas reatha ná in eolas an tsoláthraí.

Is féidir le hoidis agus soláthraithe athrú. Má tá ailléirge ort, inis don fhoireann i gcónaí sula n-ordaíonn tú.

Rinneamar ár ndícheall comhábhair ár mbia a sheiceáil le haghaidh ailléirginí, agus tá fáilte romhat lipéid na dtáirgí a fheiceáil. Inis don fhoireann faoi aon ailléirge sula n-ordaíonn tú.

Aistriúchán é seo. Is í an chart Bhéarla an máistirchóip. Inis don fhoireann faoi aon ailléirge sula n-ordaíonn tú.

T = tá sé ann ? = gan deimhniú fós, fiafraigh den fhoireann

Mír bhiachláir

ARÁN

	Gránaigh a bhfuil glútan iontu (gránach ainmnithe)	Crústaigh	Uibheacha	Éisc	Piseanna talún	Pónairí soighe	Bainne	Cnónna (cnó ainmnithe)	Soilire	Mustard	Siolta seasamain	Dé-ocsaíd sulfair / sulfáit	Lúipín	Moilisc
Arán Cuthberts Pezo (d'fhéadfadh ubh, bainne, cnónna, seasamam, soighe, lúipín a bheith ann)	Cruithneacht, Seagal, Eorna													
Gnáth-thósta: Irish Pride nó Pat the Baker (d'fhéadfadh seasamam, seagal, eorna a bheith ann)	Cruithneacht					T								
Rollóg fillte (wrap), Simpli Baked (d'fhéadfadh bainne a bheith ann)	Cruithneacht													
Bagal, La Boulangerie (d'fhéadfadh seasamam a bheith ann)	Cruithneacht, Seagal, Eorna													
Arán saor ó ghlútan (Promise)														

Arán, tósta & ceapairí tóstáilte saor ó ghlútan: Coinnítear ar leith iad. Má thóstáiltear é, déantar é i dtóstaer comhroinnte, mar sin d'fhéadfadh rian glútain a bheith ann. Fiafraigh den fhoireann.

Arán sóide (Irish Pride, d'fhéadfadh seasamam a bheith ann), le anraith	Cruithneacht					T								
Arán caiscín McCambridge's	Cruithneacht					T								
Arán cáise (scóna cáise), le anraith	Cruithneacht		T			T								

LÓN

Anraith an lae, saor ó ghlútan (cairéad & meacan bán nó cóilis & brocailí)									T					
Uibheagán (liamhás, sicín, bagún nó glasraí)			T				T							
Uibheagán le tuinnín			T	T			T				T			
Rollóg ispín, sailéad & cáslá (d'fhéadfadh soighe, gránaigh eile a bhfuil glútan iontu a bheith sa taosrán)	Cruithneacht, Coirce		T				T				T			
Cáslá			T								T			

BARRÁIN, SMEARTHAÍ & ANLAINN

Im / uachtar							T							
Nutella						T	T	Cnó coill						
Mil														
Subh / marmaláid (cuidí Newforge)														
Saicíní maonáise (Heinz)			T								T			
Saicíní mustaird Shasanaigh (Heinz)	Cruithneacht, Eorna										T			
Maonáis na cistine sna ceapairí (tobán Clóna 5kg)			T								T			
Citseap trátaí (Heinz)										T				
Saicíní anlann donn (HP)	Eorna, Seagal													
Anlann butterscotch do cháca (d'fhéadfadh cnónna a bheith ann)							T							

T = tá sé ann. **Cruithneacht** = tá an gránach / cnó sin ann.

Nuashonrú deireanach 20 D.F. 2026

? = gan deimhniú fós: fiafraigh den fhoireann. Bán = níl sé inár n-oideas reatha ná in eolas an tsoláthraí.

Is féidir le hoidis agus soláthraithe athrú. Má tá ailléirge ort, inis don fhoireann i gcónaí sula n-ordaíonn tú.



Rinneamar ár ndícheall comhábhair ár mbia a sheiceáil le haghaidh ailléirginí, agus tá fáilte romhat lipéid na dtáirgí a fheiceáil. Inis don fhoireann faoi aon ailléirge sula n-ordaíonn tú.

Aistriúchán é seo. Is í an chart Bhéarla an máistirchoip. Inis don fhoireann faoi aon ailléirge sula n-ordaíonn tú.

T = tá sé ann ? = gan deimhniú fós, fiafraigh den fhoireann

Mír bhiachláir

	Gránaigh a bhfuil glútan iontu (gránach ainmnithe)	Crústaigh	Uibheacha	Éisc	Piseanna talún	Pónairí soighe	Bainne	Cnónna (cnó ainmnithe)	Soilire	Mustard	Siolta seasamain	Dé-ocsaíd sulfair / sulfáit	Lúipín	Moilisc
SCÓNAÍ & CACAÍ Le huachtar nó im: + bainne (féach Barráin).														
Scónaí: gnáth, torthaí, caora, cainéal, cáis	Cruithneacht		T				T							
Slis cáca cairéid & gallchnó (d'fhéadfadh cnónna eile a bheith ann freisin)	Cruithneacht, Coirce		T			T	T	Gallchnó						
Slis cáca líomóide, Ryan's (d'fhéadfadh cnónna a bheith ann)	Cruithneacht		T			T	T							
Slis cáca seacláide nó caife, Ryan's (d'fhéadfadh cnónna a bheith ann)	Cruithneacht		T			T	T							
Toirtín úll domhain (d'fhéadfadh cnónna coill, cnónna peacáin, almóinní, gallchnónna a bheith ann)	Cruithneacht		T									T		
Brioscán biabhóige/sú talún (d'fhéadfadh cnónna coill, cnónna peacáin, almóinní, gallchnónna a bheith ann)	Cruithneacht		T											
Cáca faoiste seacláide dúbailte (d'fhéadfadh cnónna coill, cnónna peacáin, almóinní, gallchnónna a bheith ann)	Cruithneacht		T			T	T							
Cáca cáise seacláide bháin & sú craobh (tá geilitín ann; d'fhéadfadh cnónna, piseanna talún a bheith ann)	Cruithneacht					T	T							
Muifín seacláide saor ó ghlútan, Goodness Grains (coirce saor ó ghlútan; d'fhéadfadh bainne, seasamam a bheith ann)	Coirce (saor ó ghlútan)		T			T								

DEOCHANNA TE & FUARA Le gnáthbhainne déiríochta atá na marcanna. Deoch choirce: féach Bainne.														
Latte, cappuccino, flat white, cortado, latte oighrithe, baby chino							T							
Mocha, seacláid te (tá geilitín muiceola sna marshmallows)							T							
Chai latte spíosrach (te nó oighrithe)							T							
Americano, espresso, Americano oighrithe (dubh)														
Tae Barry's, taenna luibhe (dubh)														
Síoróipí: caramal, seacláid, fanaile, chai, lus an phiobair, cnó coill (gan chnónna)														
Gloine bainne							T							
Deochanna boga, sú oráiste, sú úll, uisce														

BAINNE LE HAGHAIDH TAE & CAIFE														
Bainne lánmhéathrais Clóna							T							
Bainne éadrom Clóna							T							
Deoch choirce Oatly Barista (níl sé saor ó ghlútan; d'fhéadfadh bainne a bheith ann)	Coirce													

Fiafraigh den fhoireann Tá coirce in Oatly Barista, gránach a bhfuil glútan ann.

T = tá sé ann. **Cruithneacht** = tá an gránach / cnó sin ann. Nuashonrú deireanach 20 D.F. 2026

? = gan deimhniú fós: fiafraigh den fhoireann. Bán = níl sé inár n-oideas reatha ná in eolas an tsoláthraí.

Is féidir le hoidis agus soláthraithe athrú. Má tá ailléirge ort, inis don fhoireann i gcónaí sula n-ordaíonn tú.