

# Nutritional Information - October 2023

The average adult daily energy intake is 8700 kJ.

Whilst every effort is made, traces of nuts, dairy, soy, or gluten may remain in all menu items due to the nature of our kitchen.

Please ask us if unsure.



Product	Energy		Protein (g)	Fats		Carbohydrates		Sodium (mg)	Dietary & allergen information							
	Kilojoules (kJ)	Calories (Cal)		Total (g)	saturated (g)	Total (g)	sugars (g)		Contains Gluten	Contains Nuts	Contains Dairy	Contains Seafood or Crustacean	Vegan	Vegetarian		
warm bowl	hummus bowl	2832	677	29	34	5	60	3	303		Y					
warm bowl	satay bowl	2571	614	31	20	4	73	14	665				Y			
warm bowl	teriyaki bowl	2120	507	25	12	3	71	15	782							
warm bowl	southwest bowl	2501	598	23	27	4	61	7	160		Y					
warm bowl	texmex bowl	2473	591	26	23	3	67	6	192							
salad	cali salad	1467	351	22	20	3	18	7	159							
salad	garden salad	1819	435	12	37	6	12	7	168		Y					Y
salad	lean caesar salad	1107	265	25	16	3	3	3	277		Y	Y	Y			
salad	pesto salad	1174	281	24	19	4	3	3	326		Y	Y	Y			
salad	sesame salad	1716	410	25	28	4	12	6	404	Y						
salad	souk salad	1953	467	25	33	4	16	5	304		Y					
salad	zen salad	1038	248	12	16	3	9	6	439						Y	Y
wrap	caesar chicken wrap	1515	362	22	15	6	31	4	867	Y		Y	Y			
wrap	chicken & avocado wrap	1925	460	19	28	7	31	3	747	Y						
wrap	curried egg wrap	1674	400	15	23	6	31	3	937	Y						Y
wrap	satay chicken wrap	1726	412	21	18	5	37	7	879	Y	Y		Y			
wrap	sesame chicken wrap	1661	397	22	18	4	33	4	848	Y						
wrap	tofu avocado wrap	1839	440	12	28	6	31	3	744	Y					Y	Y
baguette	chicken & avocado baguette	2033	486	21	24	4	46	1	630	Y						
baguette	chicken & avocado half-baguette	1016	243	11	12	2	23	1	315	Y						
baguette	egg & pesto half-baguette	961	230	8	12	2	23	1	339	Y	Y					Y
baguette	egg & ham half-baguette	851	204	10	8	1	23	1	435	Y						
baguette	smoked ham & swiss cheese baguette	1716	410	21	15	5	46	1	1103	Y		Y				
baguette	smoked ham & swiss cheese half-baguette	858	205	10	8	3	23	1	552	Y		Y				
baguette	tuna & cucumber baguette	1422	340	19	8	1	46	2	684	Y			Y			
baguette	tuna & cucumber half-baguette	711	170	10	4	1	23	1	342	Y			Y			
baguette	vegan veggie baguette	1976	472	14	23	4	50	2	626	Y	Y				Y	Y
baguette	vegan veggie half-baguette	988	236	7	11	2	25	1	313	Y	Y				Y	Y
pot	berry chia granola	1258	301	8	20	9	23	3	35	Y	Y					Y
pot	honey yoghurt granola	1301	311	9	10	5	45	35	109	Y	Y	Y				Y
pot	mango chia granola	1285	307	8	20	9	25	5	37	Y	Y					Y
pot	mango yoghurt granola	948	227	9	10	5	24	13	107	Y	Y	Y				Y
pot	mixed berry yoghurt granola	921	220	9	10	5	22	12	105	Y	Y	Y				Y
pot	overnight oats with granola	981	234	7	6	1	34	3	4	Y	Y					Y
pot	overnight oats with almond butter	870	208	7	8	1	24	3	3	Y	Y				Y	Y
pot	protein pot	588	141	13	10	3	1	0	128							Y
smoothie	banana smoothie R	1505	360	13	10	3	50	39	105		Y	Y				Y
smoothie	banana smoothie L	1805	431	15	11	3	61	49	135		Y	Y				Y
smoothie	berry smoothie R	774	185	4	1	0	39	34	23						Y	Y
smoothie	berry smoothie L	1011	242	5	1	0	51	45	33						Y	Y
smoothie	brekky smoothie R	1589	380	21	10	6	47	27	256	Y	Y				Y	Y
smoothie	brekky smoothie L	1940	464	23	11	6	62	35	279	Y	Y				Y	Y
smoothie	coco blue smoothie R	1058	253	3	7	5	41	29	82						Y	Y
smoothie	coco blue smoothie L	1505	360	4	14	10	50	36	109						Y	Y
smoothie	green smoothie R	1049	251	9	1	0	47	37	164						Y	Y
smoothie	green smoothie L	1232	294	11	1	0	55	44	192						Y	Y
smoothie	kick smoothie R	1298	310	6	11	1	41	28	129		Y				Y	Y
smoothie	kick smoothie L	1585	379	8	13	2	51	34	173		Y				Y	Y
smoothie	leaner smoothie R	1051	251	19	2	0	37	24	253						Y	Y
smoothie	leaner smoothie L	1214	290	19	2	0	45	30	276						Y	Y
smoothie	mango smoothie R	1289	308	2	7	5	55	52	5						Y	Y
smoothie	mango smoothie L	1775	424	3	13	10	67	63	7						Y	Y
smoothie	mocha protein smoothie R	1826	436	30	12	3	46	35	297		Y	Y				Y
smoothie	mocha protein smoothie L	2152	514	33	14	4	58	44	332		Y	Y				Y
smoothie	popeye smoothie R	1421	340	21	9	5	41	40	251						Y	Y
smoothie	popeye smoothie L	1598	382	22	9	5	49	48	275						Y	Y
smoothie	raw choc smoothie R	1644	393	14	11	3	52	39	130		Y	Y				Y
smoothie	raw choc smoothie L	1999	478	18	13	4	64	49	169		Y	Y				Y
smoothie	salted caramel smoothie R	1266	303	6	11	1	40	28	510		Y				Y	Y
smoothie	salted caramel smoothie L	1502	359	7	13	1	49	34	548		Y				Y	Y
smoothie	sunset smoothie R	1061	254	2	0	0	55	54	6						Y	Y
smoothie	sunset smoothie L	1255	300	2	0	0	65	64	7						Y	Y
smoothie	turmeric smoothie R	1033	247	4	5	0	41	28	132		Y				Y	Y
smoothie	turmeric smoothie L	1269	303	5	7	1	50	34	169		Y				Y	Y