

# Nutritional Information - November 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			Dietary & allergen information							
	Kilojoules (kJ)	Calories (Cal)		Total (g)	saturated (g)	Total (g)	sugars (g)	Sodium (mg)	Gluten Free	Contains Nuts	Contains Dairy	Contains Seafood or Crustacean	Vegan	Vegetarian		
warm bowl	hummus bowl	2968	709	30	34	5	67	5	306	Y	Y					
warm bowl	satay bowl	2571	614	31	20	4	73	14	665	Y			Y			
warm bowl	teriyaki bowl	2120	507	25	12	3	71	15	782	Y						
warm bowl	southwest bowl	2460	588	23	21	3	73	17	299	Y	Y					
warm bowl	texmex bowl	2386	570	21	17	3	79	16	337	Y						
salad	cali salad	1467	351	22	20	3	18	7	159	Y						
salad	garden salad	1820	435	12	37	6	12	7	168	Y	Y					Y
salad	lean caesar salad	1094	261	23	14	3	9	3	358		Y	Y	Y			
salad	pesto salad	1316	315	24	22	3	3	3	343	Y	Y	Y	Y			
salad	sesame salad	1672	400	24	27	4	11	5	402							
salad	souk salad	1892	452	25	28	4	24	6	378		Y					
salad	zen salad	1032	247	12	16	3	9	5	437	Y					Y	Y
wrap	caesar chicken wrap	1515	362	22	15	6	31	4	867			Y	Y			
wrap	chicken & avocado wrap	1925	460	19	28	7	31	3	747							
wrap	curried egg wrap	1674	400	15	23	6	31	3	937							Y
wrap	satay chicken wrap	1726	412	21	18	5	37	7	879		Y		Y			
wrap	sesame chicken wrap	1601	383	19	18	4	33	4	844							
wrap	tofu avocado wrap	1839	440	12	28	6	31	3	744						Y	Y
baguette	chicken & avocado baguette	2125	508	22	26	4	46	1	623							
baguette	chicken & avocado half-baguette	1058	253	11	13	2	23	1	311							
baguette	egg & pesto half-baguette	961	230	8	12	2	23	1	339		Y					Y
baguette	egg & ham half-baguette	851	204	10	8	1	23	1	435							
baguette	smoked ham & swiss cheese baguette	1716	410	21	15	5	46	1	1103			Y				
baguette	smoked ham & swiss cheese half-baguette	858	205	10	8	3	23	1	552			Y				
baguette	tuna & cucumber baguette	1422	340	19	8	1	46	2	684				Y			
baguette	tuna & cucumber half-baguette	711	170	10	4	1	23	1	342				Y			
baguette	vegan veggie baguette	1976	472	14	23	4	50	2	626		Y				Y	Y
baguette	vegan veggie half-baguette	988	236	7	11	2	25	1	313		Y				Y	Y
pot	berry chia granola	1258	301	8	20	9	23	3	35		Y					Y
pot	honey yoghurt granola	1301	311	9	10	5	45	35	109		Y	Y				Y
pot	mango chia granola	1285	307	8	20	9	25	5	37		Y					Y
pot	mango yoghurt granola	948	227	9	10	5	24	13	107		Y	Y				Y
pot	mixed berry yoghurt granola	921	220	9	10	5	22	12	105		Y	Y				Y
pot	overnight oats with granola	981	234	7	6	1	34	3	4		Y					Y
pot	overnight oats with almond butter	870	208	7	8	1	24	3	3		Y				Y	Y
pot	protein pot	588	141	13	10	3	1	0	128	Y						Y
smoothie	banana smoothie R	1505	360	13	10	3	50	39	105	Y	Y	Y				Y
smoothie	banana smoothie L	1805	431	15	11	3	61	49	135	Y	Y	Y				Y
smoothie	berry smoothie R	774	185	4	1	0	39	34	23	Y					Y	Y
smoothie	berry smoothie L	1011	242	5	1	0	51	45	33	Y					Y	Y
smoothie	brekky smoothie R	1589	380	21	10	6	47	27	256		Y				Y	Y
smoothie	brekky smoothie L	1940	464	23	11	6	62	35	279		Y				Y	Y
smoothie	coco blue smoothie R	1058	253	3	7	5	41	29	82	Y					Y	Y
smoothie	coco blue smoothie L	1505	360	4	14	10	50	36	109	Y					Y	Y
smoothie	green smoothie R	1049	251	9	1	0	47	37	164	Y					Y	Y
smoothie	green smoothie L	1232	294	11	1	0	55	44	192	Y					Y	Y
smoothie	kick smoothie R	1298	310	6	11	1	41	28	129	Y	Y				Y	Y
smoothie	kick smoothie L	1585	379	8	13	2	51	34	173	Y	Y				Y	Y
smoothie	leaner smoothie R	1051	251	19	2	0	37	24	253	Y					Y	Y
smoothie	leaner smoothie L	1214	290	19	2	0	45	30	276	Y					Y	Y
smoothie	mango smoothie R	1243	297	2	7	5	53	52	6	Y					Y	Y
smoothie	mango smoothie L	1714	410	3	13	10	64	63	8	Y					Y	Y
smoothie	mocha protein smoothie R	1826	436	30	12	3	46	35	297	Y	Y	Y				Y
smoothie	mocha protein smoothie L	2152	514	33	14	4	58	44	332	Y	Y	Y				Y
smoothie	popeye smoothie R	1421	340	21	9	5	41	40	251	Y					Y	Y
smoothie	popeye smoothie L	1598	382	22	9	5	49	48	275	Y					Y	Y
smoothie	raw choc smoothie R	1644	393	14	11	3	52	39	130	Y	Y	Y				Y
smoothie	raw choc smoothie L	1999	478	18	13	4	64	49	169	Y	Y	Y				Y
smoothie	salted caramel smoothie R	1266	303	6	11	1	40	28	510	Y	Y				Y	Y
smoothie	salted caramel smoothie L	1502	359	7	13	1	49	34	548	Y	Y				Y	Y
smoothie	sunset smoothie R	1061	254	2	0	0	55	54	6	Y					Y	Y
smoothie	sunset smoothie L	1255	300	2	0	0	65	64	7	Y					Y	Y
smoothie	turmeric smoothie R	1033	247	4	5	0	41	28	132	Y	Y				Y	Y
smoothie	turmeric smoothie L	1269	303	5	7	1	50	34	169	Y	Y				Y	Y