



Allergen & Dietary Guide Summer 18/19

Full nutritional information on our website

Vegetarian	Vegan	Gluten Free	Dairy Free	Egg Free	Refined Sugar Free	No Added Nuts/ Sesame	No Added Onion/ Garlic	Low Carb
------------	-------	-------------	------------	----------	--------------------	-----------------------	------------------------	----------

Everyday Sandwiches

Classic Chicken			Y		Y	Y		
Smoked Turkey, Bacon & Cranberry			Y	Y		Y		
NY Corned Beef					Y	Y		
Ham & Cheddar					Y	Y	Y	
Classic Salmon			Y		Y	Y	Y	Y
Egg & Watercress	Y		Y		Y	Y		
Local Brie & Quince	Y				Y	walnut	Y	

Everyday Salads

Grilled Zucchini, Grain & Seed	Y	Y		Y	Y	Y	almond hazelnut sesame		
Love Your Guts	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	without dressing	Y
Ultra Greens	Y		Y	Y		Y	Y	Y	Y
Summer Potato Salad	Y		Y			Y	pinenuts		Y
Brown Rice, Pea & Lentils	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Our Broccoli	Y	Y	Y	Y	Y	Y	almond		Y
Grain & Seed	Y	Y		Y	Y	Y	almond	spring onion	
Hummus & Edamame	Y	Y	Y	Y	Y	Y	almond hazelnut sesame		Y

Everyday Breakfast

Egg Pot - Bacon			without toast	Y		Y	Y	Y	without toast
Egg Pot - Broccoli	Y		without toast	Y		Y	hazelnut sesame	Y	without toast
Egg Pot - Mushroom	Y		without toast			Y	pinenuts		without toast
Porridge - Cinnamon Apple	Y	on request	wheat free	on request	Y	Y	almond	Y	
Porridge - Berries	Y	on request	wheat free	on request	Y	Y	Y	Y	
Porridge - Banana	Y	on request	wheat free	on request	Y	Y	Y	Y	
Sourdough Toast, Wholemeal / 7Grain	Y	without butter	on request	without butter	Y	Y	wholemeal only	Y	
Fruit Toast	Y	without butter		without butter	Y	Y	Y	Y	
Avocado & Ricotta Toast	Y	without ricotta		without ricotta	Y	Y	Y	Y	
Cheese Melt	Y				Y	Y	Y	Y	
Bacon Sandwich				Y	Y		Y		

EARL kitchens prepare a wide range of foods, including those containing nuts, gluten & dairy. While food is handled and labelled with the utmost care, there is always some risk of traces of all allergens.
earlcanteen.com.au

Vegetarian	Vegan	Gluten Free	Dairy Free	Egg Free	Refined Sugar Free	No added Nuts/ Sesame	No added Onion/ Garlic	Low Carb
------------	-------	-------------	------------	----------	--------------------	-----------------------	------------------------	----------

Everyday Breakfast Cont.

Granola - Apple	Y		wheat free		Y	Y	walnut almond	Y	
Granola - Strawberries	Y		wheat free		Y	Y	walnut almond	Y	
Bircher - Apple	Y		wheat free		Y	Y	hazelnut	Y	
Bircher - Strawberries	Y		wheat free		Y	Y	hazelnut	Y	
Yoghurt - Berries	Y		Y		Y	Y	Y	Y	Y
Yoghurt - Passionfruit	Y		Y		Y		Y	Y	Y

Fancy Sandwich & Wholebowl (bases listed independently to fillings)

Fancy turkish Sandwich	Y	Y		Y	Y	Y	Y	Y	
Fancy GSV Wholebowl	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
The Pork Belly			Wholebowl	Y		Y	Y	Y	Wholebowl
Chicken & Hummus			Wholebowl	Y	Y	Y		without hummus	Wholebowl
Original Meatballs			Wholebowl	on request	Y	Y	Y		Wholebowl
Harissa Lamb			Wholebowl	on request	Y		on request		Wholebowl without quince
Mushroom & Ricotta	Y	on request	Wholebowl		Y	Y	chestnuts pinenuts		Wholebowl
Potatoes	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Garlic Aioli	Y		Y	Y		Y	Y		Y
Chipotle Relish	Y	Y	Y	Y	Y		Y		

Sweets

Choc Chip Cookie	Y							Y	
Raspberry Ripple & Pistachio Cookie	Y						pistachio	Y	
Muesli Cookie	Y						Y	Y	
Friand	Y		Y					Y	
Triple Choc Brownie	Y							Y	
EARL Fruit Muffin - changes daily	Y						please ask	Y	
Panna Cotta	gelatine		Y		Y		Y	Y	
Cookies & Cream Cheesecake	Y							Y	
Coconut Chia Pudding - Berries	Y	Y	Y	Y	Y	fructose friendly	Y	Y	Y
Banana Bread	Y						Y	Y	

EARL kitchens prepare a wide range of foods, including those containing nuts, gluten & dairy.

While food is handled and labelled with the utmost care, there is always some risk of traces of all allergens.