

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	spring onion	
Chicken, Bacon & Avo			Y		Y	Y	Y	
New York Corned Beef					Y	Y		
Ham & Cheddar					Y	Y	Y	
Mortadella & Pear				Y		Y		
Egg & Watercress	Y		Y		Y	Y	spring onion	
Falafel, Hummus & Salad	Y	Y	Y	Y	Y	hazelnut sesame		

Everyday Salads

Grilled Zucchini, Grain & Seed	Y	Y	Y	Y	Y	almond hazelnut sesame	spring onion	
Ultra Greens	Y		Y	Y	Y	Y	Y	Y
Beetroot & Sweet Potato	Y		Y		Y	Y	Y	
Brown Rice, Pea & Lentils	Y		Y		Y	Y	Y	
Our Broccoli	Y	Y	Y	Y	Y	almond		Y
Grain & Seed	Y	Y	Y	Y	Y	almond	spring onion	
Mini Rice Salad	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Hummus & Edamame	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		without toast
Egg Pot - Mushroom	Y		without toast			Y		Y	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	
Toast -Wholemeal / 7 Grain	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	Y	without ricotta		without ricotta	Y	Y	Y	Y	
Cheese Melt	Y				Y	Y	Y	Y	
Bacon Sandwich				Y	Y		Y	without relish	

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

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 / Strawberries	Y		wheat free		Y	Y	walnut almond	Y	
Overnight Oats - Apple / Strawberries	Y		wheat free		Y	Y	hazelnut	Y	
Coconut Chia & Granola	Y	Y	wheat free	Y	Y		walnut almond	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	hazelnut sesame	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	on request	Y	Y	chestnuts	Y	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						walnut	Y	
Coconut & Lime Cookie	Y						Y	Y	
Coconut, Chia & Cranberry Bar	Y	Y		Y	Y		Y	Y	
Berry Friand	Y		Y				almond	Y	
Brownies - 4 types	Y						please ask	Y	
EARL Fruit Muffin -changes daily	Y						please ask	Y	
Honey Panna Cotta	gelatine		Y		Y		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 & labelled with the utmost care, there is always some risk of traces of all allergens.