



NUTRITIONAL INFORMATION



BASES 	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Coconut Rice	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N
Black Rice	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Soba Noodles	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Broccoli Rice	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Curry Quinoa	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y

PROTEINS 	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Tuna Sashimi	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Salmon Sashimi	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Kingfish Sashimi	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Tamari Chicken	N	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y
Rare Eye Fillet Beef	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Hot Smoked Salmon	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Cumin & Pepper Fried Tofu	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y

INGREDIENTS 	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Cucumber	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Tomato	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Avocado	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Rainbow Slaw	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Carrot	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Boiled Egg	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y
Kale	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Miso Sweet Potato	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y
Beetroot	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Zucchini Noodles	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Edamame	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Sugar Snaps	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Coriander	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Mint	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Limes	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Pickled Ginger	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Raw Kraut	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Radish	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Corn Cob	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y

TOPPINGS 	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Spicy Seed & Cranberry Crunch	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y
Toasted coconut	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Maple & Miso Sesame Crunch	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y
Dried Seaweed	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Crispy Shallots	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Rice Seasoning	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	N

DRESSINGS 	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Papaya & Lime Vinaigrette <i>102kcal</i>	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Miso Roasted Sesame Mayo <i>32.5kcal</i>	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y
Ginger & Wasabi Mayo <i>26.8kcal</i>	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y
Turmeric, Dill & Cashew <i>43kcal</i>	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y
Spicy Bibimbap dressing <i>79kcal</i>	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y

CHEF CURATED BOWLS 	Vegan Friendly	Gluten Free	Lactose Free	Dairy Free	Soy Free	Sesame Free	Fodmap Friendly	Egg Free	MSG Free
Beef Bibimbap <i>Large 579kcal</i>	N	Y	N	Y	Y	N	N	N	N
Tofu <i>Large 603kcal</i>	Y	N	Y	Y	N	N	N	Y	Y
Hot Smoked Salmon <i>Large 485kcal</i>	N	N	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y
Chicken <i>Large 592kcal</i>	N	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y
Salmon + Ancient Grains <i>Large 727kcal</i>	N	Y	Y	Y	N	N	N	N	Y
Tuna Poke <i>Large 533kcal</i>	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Kingfish Island <i>Large 747kcal</i>	N	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y
Macro <i>Large 385kcal</i>	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y

Always check in-store for any updates to the fact sheet