



## Starters Nutritional Table

	Energy (Kj)	Energy (kcal)	Fat (g)	Sat Fat (g)	Carbs (g)	Sugar (g)	Protein (g)	Fiber (g)	Salt (g)
<b>Prawn Soft Tacos</b>	611	146	6,3	0,7	17,2	6,2	5,4	1,0	1,3
<b>Jackfruit Soft Tacos</b>	526	126	5,2	0,7	16,0	2,0	3,1	2,2	1,3
<b>Tomato &amp; Burrata</b>	478	114	9,7	5,5	3,0	3,0	3,8	1,2	0,6
<b>Guacamole</b>	629	150	7,8	1,5	17,2	2,1	2,6	2,5	1,1
<b>Hummus</b>	515	123	5,2	0,7	8,9	1,9	4,2	3,5	0,5
<b>Tuna Tartar</b>	505	121	4,6	1,1	4,0	0,8	14,5	2,5	0,9
<b>Salmon Tartar</b>	872	208	14,6	2,8	7,7	3,6	11,2	1,1	0,6
<b>Feta &amp; Roasted Pepper Dip</b>	816	195	16,1	9,8	2,8	1,3	8,8	0,8	1,1
<b>Beetroot Hummus</b>	588	140	2,8	0,1	23,2	7,5	6,7	1,2	0,3
<b>Baba Ganoush</b>	233	56	4,4	0,6	2,4	2,1	1,4	2,4	0,4
<b>Tzatziki</b>	294	70	5,1	3,0	3,3	3,1	2,7	0,4	0,1
<b>Values per 100g</b>									

## Fish Nutritional Table

	Energy (Kj)	Energy (kcal)	Fat (g)	Sat Fat (g)	Carbs (g)	Sugar (g)	Protein (g)	Fiber (g)	Salt (g)
<b>Black Rice &amp; Prawns</b>	726	173	10,0	3,9	13,6	3,3	6,1	1,8	0,3
<b>Prawn Red Thai Curry</b>	447	107	6,0	3,3	8,1	1,8	5,1	1,8	0,8
<b>Braised Tuna</b>	630	150	6,7	1,3	12,7	2,8	9,7	1,1	0,2
<b>Tuna Steak</b>	668	160	6,2	1,4	11,4	0,8	14,1	1,6	0,3
<b>Stir-fry Prawn</b>	428	102	4,0	0,6	9,8	0,7	6,8	0,8	0,9
<b>Cod &amp; Chickpeas</b>	673	161	8,8	1,4	8,8	2,1	12,0	0,3	1,4
<b>Octopus</b>	696	166	8,1	1,2	14,4	2,7	8,8	1,0	1,4
<b>Panko-crusted Salmon</b>	1036	247	14,9	2,6	18,7	4,2	8,6	2,4	0,5
<b>Salmon With Hazelnut</b>	1010	241	17,6	2,7	11,0	3,2	9,6	0,9	0,1
<b>Values per 100g</b>									

## Free Range Poultry Nutritional Table

	Energy (Kj)	Energy (kcal)	Fat (g)	Sat Fat (g)	Carbs (g)	Sugar (g)	Protein (g)	Fiber (g)	Salt (g)
<b>Asian Duck</b>	555	133	6,8	1,4	2,6	1,0	13,2	4,6	1,3
<b>Duck Roasted Veggies</b>	1061	253	22,7	5,4	5,0	1,8	7,2	0,9	0,2
<b>Turmeric Chicken</b>	924	221	8,3	1,7	23,7	1,5	12,0	0,9	0,2
<b>Teriaky Chicken</b>	675	161	7,8	1,2	12,7	5,8	10,0	0,6	0,9
<b>Chicken Paprika</b>	602	144	6,4	1,0	12,4	3,9	8,9	2,1	0,5
<b>Chicken Red Thai Curry</b>	469	112	5,9	3,2	7,7	1,7	6,9	1,7	0,7
<b>Values per 100g</b>									



## Plant Based / Vegetarian Nutritional Table

	Energy (Kj)	Energy (kcal)	Fat (g)	Sat Fat (g)	Carbs (g)	Sugar (g)	Protein (g)	Fiber (g)	Salt (g)
<b>Greek Salad &amp; Hummus</b>	606	145	6,8	2,0	12,3	2,0	5,2	2,2	0,7
<b>Green Lentils Harissa</b>	589	141	7,7	1,1	9,5	1,4	4,9	3,0	0,5
<b>Winter Barley Salad</b>	702	168	8,3	1,2	18,5	2,5	3,2	4,1	0,4
<b>Chickpea Tagine</b>	527	126	3,3	0,5	19,5	3,5	4,2	1,9	0,3
<b>Bio Tofu Red Thai Curry</b>	442	105	6,5	3,2	7,9	1,8	3,7	1,8	0,7
<b>Black Bean Burguers</b>	610	146	3,9	0,7	21,9	1,7	5,5	1,8	0,4
<b>Butternut Squash Lasagna</b>	453	108	5,3	2,7	8,0	1,9	6,8	1,3	0,2
<b>Soft Boiled Eggs Spaghetti</b>	786	188	11,8	3,3	8,8	0,9	10,9	1,5	0,3
<b>Tofu Paprika</b>	559	134	8,2	1,2	8,4	2,6	6,3	2,3	0,3
<b>Quinoa Feta</b>	515	123	5,2	2,3	12,7	2,2	6,2	1,9	0,3
<b>Quinoa Hummus</b>	540	129	4,4	0,5	14,1	2,1	5,6	2,7	0,3
<b>Values per 100g</b>									

## Poke Nutritional Table

	Energy (Kj)	Energy (kcal)	Fat (g)	Sat Fat (g)	Carbs (g)	Sugar (g)	Protein (g)	Fiber (g)	Salt (g)
<b>Lo-cal</b>	532	127	4,1	0,7	17,1	4,7	4,7	2,1	0,7
<b>Salmon Not Salmon</b>	769	184	3,5	0,7	32,8	9,3	3,8	1,4	1,5
<b>Barracuda</b>	1083	259	12,6	3,6	23,0	5,6	11,3	0,9	1,3
<b>Aloha</b>	870	208	6,4	2,1	26,7	5,7	10,2	1,2	1,0
<b>Protein</b>	783	187	8,0	1,5	16,2	2,9	12,6	1,0	0,9
<b>Spicy</b>	844	202	4,8	1,7	27,7	7,1	10,3	4,0	1,3
<b>Salmon</b>	1036	247	10,8	2,1	28,1	7,4	8,4	1,0	0,8
<b>Surf</b>	922	220	8,9	2,3	25,4	5,9	8,9	1,6	0,9
<b>Hawaiian Heat</b>	906	216	8,9	1,7	21,8	5,7	10,7	3,2	0,8
<b>Fresh</b>	924	221	8,6	1,7	26,6	7,1	8,0	1,6	0,8
<b>Salmon on Black</b>	1005	240	12,9	2,2	20,7	3,6	9,5	2,9	1,2
<b>CBS</b>	598	143	12,0	1,8	2,6	2,3	5,7	1,3	0,2
<b>Reef</b>	1011	241	11,7	2,7	26,1	6,0	7,9	1,2	1,1
<b>Tofu</b>	756	181	4,3	1,5	28,8	7,6	5,5	1,6	0,9
<b>Values per 100g</b>									



## Desserts Nutritional Table

	Energy (Kj)	Energy (kcal)	Fat (g)	Sat Fat (g)	Carbs (g)	Sugar (g)	Protein (g)	Fiber (g)	Salt (g)
<b>Apple &amp; Pecan Pie</b>	1705	407	25,9	4,1	35,2	25,7	7,7	4,5	0,4
<b>Dark Chocolate Mousse</b>	1239	296	17,2	6,0	26,5	26,5	8,8	3,4	1,1
<b>Blackberry Cheesecake</b>	1635	391	28,5	12,3	24,5	18,8	7,6	6,1	0,0
<b>Pear Crumble</b>	718	171	10,3	5,3	16,7	12,7	1,6	2,4	0
<b>Coconut Tapioca</b>	830	198	11,7	8,8	20,6	9,1	2,0	1,1	0,1
<b>Local "Snickers"</b>	2034	486	34,6	10,0	27,8	22,4	12,8	6,1	0,9
<b>Brownie &amp; Tahini Caramel</b>	1758	420	26,4	15,4	39,0	29,7	6,6	4,6	0,3
<b>Wild Berries &amp; Cashew</b>	1119	267	16,7	2,9	20,8	11,3	7,2	2,8	0,7
<b>SB Hazelnut &amp; Cocoa</b>	1656	395	19,9	3,3	45,2	28,9	9,6	7,1	0,0
<b>SB Coconut</b>	2244	536	43,4	26,4	26,7	16,7	8,8	7,9	3,0
<b>SB Pink</b>	2220	530	42,2	25,6	28,2	17,6	8,9	7,8	2,9
<b>Medjol Date Stuffed</b>	1667	398	18,1	3,8	53,8	46,8	7,8	8,5	0,0
<b>Ice Creams</b>	994	238	10,6	5,3	31,9	25,3	2,7	0,5	0,0

Values per 100g

## Coffee Shop Nutritional Table

	Energy (Kj)	Energy (kcal)	Fat (g)	Sat Fat (g)	Carbs (g)	Sugar (g)	Protein (g)	Fiber (g)	Salt (g)
<b>Salmon Bruschetta</b>	771	184	8,8	1,9	18,2	2,2	7,5	2,1	2,1
<b>Avocado Bruschetta</b>	659	157	6,2	1,9	20,6	2,4	4,3	2,7	0,7
<b>Hummus Bruschetta</b>	870	208	6,0	0,9	27,6	1,2	6,4	3,7	0,9
<b>Almond Butter Brusch.</b>	1488	355	14,8	1,3	41,9	4,7	11,1	5,8	1,0
<b>Breakfast Bowl</b>	441	105	8,7	1,8	2,0	1,7	5,0	1,6	0,2
<b>Breakfast Bowl Salmon</b>	479	114	9,4	1,9	2,4	2,2	5,3	1,5	1,3
<b>Açai Bowl</b>	444	106	2,0	0,4	20,3	15,5	1,9	2,4	0,0
<b>Granola Bowl Soja log</b>	651	155	7,9	1,2	17,3	11,4	3,4	2,4	0,0
<b>Granola Bowl Greek log</b>	745	178	10,0	3,0	18,5	12,9	3,5	2,0	0,0
<b>Caramel Pancake</b>	980	234	8,4	2,5	36,2	26,9	2,9	2,0	0,4
<b>Pink Pancake</b>	1055	252	6,7	1,9	38,9	17,1	6,6	2,0	0,1
<b>Cocoa Pancakes</b>	1005	240	6,9	2,2	37,8	20,9	5,4	1,9	0,1
<b>Regular Pancakes</b>	1047	250	1,8	0,3	50,0	21,3	6,2	0,0	0,1
<b>Banana Bread</b>	1398	334	19,0	1,8	28,9	19,3	9,6	4,0	0,0
<b>Fresh Oranje Juice</b>	188	45	0,0	0,0	10,0	8,0	1,0	0,0	0,0
<b>Lemonade</b>	102	24	0,0	0,0	1,5	1,5	0,3	0,0	0,0
<b>Strawberry Lemonada</b>	111	27	0,2	0,0	3,4	3,4	0,5	1,0	0,0
<b>Mango Smoothie</b>	237	57	0,7	0,5	11,7	9,7	0,5	0,6	0,0
<b>Açai Smoothie</b>	277	66	1,5	0,2	12,5	11,6	0,9	1,3	0,1
<b>Kiwi Smoothie</b>	257	61	0,4	0,1	13,0	11,9	1,4	2,1	0,1

Values per 100g