



BREAKFAST - per serving	Gluten	Ei	Vis	Pinda	Noten	Soja	Melk	Schaaldieren	Weekdieren	Selderij	Mosterd	Sesamzaad	Sulfiet	lupine
Overnight oats	✓					✓								
Chia pudding	✓						✓							
Yoghurt granola	✓						✓							
Yoghurt superfoods	✓						✓							
Apple Pie Oats	✓						✓							

Serving size (gr)	Kcal	Vet	Waarom verzadigd vet	Koolhydraten	Waarom suiker	Eiwitten	Zout
300	216	7,7	1,1	29,3	9,9	11,2	0,35
250	398	30,3	14,0	28,9	12,5	8,2	0,04
300	326	18,1	8,2	27,0	14,7	14,1	0,68
300	292	17,3	5,6	17,4	9,9	18,0	0,26
300	403	6,7	1,0	71,3	38,8	11,8	0,13

Geslacht voor vegetariërs	Geslacht voor veganisten	Lactosevrij	Glutenvrij	Zonder toegevoegde suikers
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓

SEIZOENSPECIALS ZONDER DRESSING - per serving	Gluten	Ei	Vis	Pinda	Noten	Soja	Melk	Schaaldieren	Weekdieren	Selderij	Mosterd	Sesamzaad	Sulfiet	lupine
Summer Caesar Salad														
Fruittful Summer Salad					✓		✓							
Minty Melon Salad							✓							
Holy Duck! Salad												✓		
Winter Caesar Salad						✓								
Salsa Bowl Salad - DRESSING INCLUSIEF						✓	✓							

Serving size (gr)	Kcal	Vet	Waarom verzadigd vet	Koolhydraten	Waarom suiker	Eiwitten	Zout
355	207	10,2	2,8	13,8	11,7	13,4	0,94
350	244	11,6	4,1	9,8	5,3	22,8	1,05
400	380	20,0	10,3	18,9	8,6	26,7	1,60

Geslacht voor vegetariërs	Geslacht voor veganisten	Lactosevrij	Glutenvrij	Zonder toegevoegde suikers
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓

**Disclaimer**

Nutritional information provided in this brochure is based on Urban Salad's standardized recipes, representative values provided by suppliers, analysis using industry standard software, NEVO tables and other published resources, and are expressed in values based on federal rounding and other applicable regulations. A number of factors may affect the actual nutrition values for each product, including the fact that our menu items are handcrafted and may be customized, variations in serving sizes, preparation techniques, ingredient substitutions, product testing and sources of supply, as well as regional and seasonal differences.