

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	✓						✓							
Acai smoothie bowl (banaan)	✓				✓									
Mango passion smoothie bowl (banaan)	✓				✓									
Green smoothie bowl (banaan)	✓				✓									

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					✓		✓							
Holy Duck Salad												✓		
Winter Caesar Salad							✓							
Salsa Bowl Salad - DRESSING INCLUSIEF						✓	✓							
Very Figgy Salad		✓												
Banh Mi Bowl Salad Kip						✓								
Banh Mi Bowl Salad Tempèh						✓								✓

Serving size (gr)	Kcal	Vet	Waaron verzadigd vet	Koolhydraten	Waaron suiker	Eiwitten	Zout
300	218	7,7	1,1	23,3	9,1	11,2	0,35
250	398	30,3	18,0	12,5	8,2	0,04	
300	336	18,1	8,2	27,0	14,7	14,1	0,68
300	292	17,3	5,5	17,4	9,9	18,0	0,26
300	403	5,7	1,0	71,3	38,8	11,8	0,13
450	542	27,0	10,7	60,7	41,6	7,9	0,09
450	512	19,6	8,8	75,0	56,2	7,0	0,09
450	504	23,6	9,7	59,9	40,8	9,7	0,57

Serving size (gr)	Kcal	Vet	Waaron verzadigd vet	Koolhydraten	Waaron suiker	Eiwitten	Zout
300	342	8,0	6,5	3,5	3,2	36,7	1,40
250	287	15,5	5,9	18,4	7,4	15,1	0,54
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
350	356	22,4	6,6	21,8	20,2	13,3	0,62
350	182	7,3	1,3	7,4	6,9	19,4	0,65
350	266	16,9	2,4	10,6	8,9	14,1	0,90

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

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.