

## Allergy Information

We know that allergic reactions can make some people very ill and indeed fatal in extreme cases. The information provided in this document is to help our customers who are intolerant or allergic to certain foods make appropriate informed choices.

We are here via email or telephone to help our customers use the EverSo Allergens List, however the final decision will always be that of you, the customer.

**\*\*Please note, because our food is handmade in our own kitchen by real people, using shared equipment in an environment where all allergens are present in different products, we cannot guarantee there will be no traces of any allergens in our food and therefore those with severe allergies we do not recommend eating our food.\*\***

If you are ordering on behalf of someone else who has requested restricted allergens, please can you make them aware of the above, so they can personal make an informed choice to whether to eat the food provided. For further allergen and dietary enquiries, please ask before placing your order, thank you.

## EverSo... Allergens List AUTUMN 2019

**\*\*CANNOT GUARANTEE ANY BREADS- BAGUETTES, WRAPS, ROLLS, PANNINI ARE FREE FROM SESAME SEEDS,EGG,MILK OR NUTS\*\***

Item	Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanuts	Soybeans	Milk	Nuts	Celery	Mustard	Sesame	sulphur Dioxide	Lupin	Molluscs	Gluten Free	Dairy Free	Vegetarian	Vegan
<b>Meat Sandwiches</b>																		
Turkey Salad	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	N	N	X	X	X	X
Ham, Cheese, Pickle	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	Y	N	N	X	X	X	X
Cajun Chicken	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	N	N	X	X	X	X
Smoked Salmon	Y	N	N	Y	N	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	X	X
Pastrami Reuben	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	N	N	X	X	X	X
Ham, Mustard, Mayo	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	N	N	X	X	X	X
Chicken Chorizo	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	N	N	X	X	X	X
Tuna Mayo, Lime & Corander	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	N	N	X	X	X	X
All day Breakfast	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	N	X	X	X	X
Turkey Cranberry	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	X	X
Chicken Pesto	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	X	X
Tuna Mayo, Sweet Chilli & Cheddar	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	N	N	X	X	X	X

<b>Vegetarian Sandwiches</b>																		
Cheese Ploughmans(white)	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	Y	N	N	X	X	V	X
Hummus & Falafel	Y	N	Y	N	N	Y	Y	N	N	N	Y	N	N	N	X	X	V	X
Roasted Red Pepper	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	V	X
Egg Florentine	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	N	N	X	X	V	X
Cheese & Pickle	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	Y	N	N	X	X	V	X
Mixed Cheese	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	N	X	X	V	X
Mozzarella & Spinach	Y	N	N	N	N	Y	Y	y	N	N	N	N	N	N	X	X	V	X
Egg Mayo & Cress	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	N	N	X	X	V	X
Cheese & Tom	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	Y	N	N	V	X	V	X
Roasted Red Pepper Hummus	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	Y	N	N	N	X	X	V	X
Beetroot & Spinach	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	X	X
Egg Mayo & Watercress	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	N	N	X	X	V	X

<b>Item</b>	<b>Gluten</b>	<b>Crustaceans</b>	<b>Eggs</b>	<b>Fish</b>	<b>Peanuts</b>	<b>Soybeans</b>	<b>Milk</b>	<b>Nuts</b>	<b>Celery</b>	<b>Mustard</b>	<b>Sesame</b>	<b>sulphur Dioxide</b>	<b>Lupin</b>	<b>Molluscs</b>	<b>Gluten Free</b>	<b>Dairy Free</b>	<b>Vegetarian</b>	<b>Vegan</b>
-------------	---------------	--------------------	-------------	-------------	----------------	-----------------	-------------	-------------	---------------	----------------	---------------	------------------------	--------------	-----------------	--------------------	-------------------	-------------------	--------------

**Meat Savoury Items**

Homemade Caramelise Onion Chutney Sausage Roll	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N	N	y	N	N	X	V	X	X
Roast Ham, Mascapone & Mushrrom Pizzetti	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	Y	N	N	X	X	X	X
Haddock fish cake	Y	N	Y	Y	N	y	Y	N	N	Y	y	y	N	N	X	X	X	X
Asian Meat Ball	Y	N	N	N	N	Y	N	y	N	N	Y	y	N	N	X	V	X	X
Huntsman Pork Pie	Y	N	N	N	N	Y	N	N	Y	N	N	Y	N	N	X	X	X	X
Chicken Balti Samosa with Mint Yoghurt dip	Y	N	Y	N	N	N	Y	N	Y	Y	N	N	N	N	X	X	X	X
Chicken Tikka	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	V	V	X	X
Spicy Chicken Strips with Bang Bang Sauce	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N	N	X	V	X	X
Chorizo Marinara Meatball Cup	Y	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

**Vegetarian Savoury Items**

Smoked Cheddar & Tomato/Chilli Chutney	Y	N	Y	N	N	N	Y	N	N	Y	N	N	N	N	X	X	V	X
Roast Beetroot & Goat's Cheese Tartlets	Y	N	Y	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	V	X
Arancini - Squash / Pumppkin	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	X	V	V	X
Superfood Salad Pot (v)	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	V	V	V	X
Vegetable Samosa & Pakora with Mint Yoghurt dip (v)	Y	N	Y	N	N	N	Y	N	Y	Y	N	N	N	N	X	V	V	V
Sweet Potato, Goat's Cheese & Spinach Pie (v)	Y	N	Y	N	N	N	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	X	X	X	X

Sharer Boards																		
Very Local Cheese Sharer Board (v)	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	V	X	V	X
Crackers	Y	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	V	V
Continental Meat Sharer Board	Y	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	X	X
Baguettes	Y	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	V	V
Item	Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanuts	Soybeans	Milk	Nuts	Celery	Mustard	Sesame	sulphur Dioxide	Lupin	Molluscs	Gluten Free	Dairy Free	Vegetarian	Vegan
Salads																		
Morrocan cous cous	Y	N	N	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	N	X	V	V	V
Chicken Souvlaki Salad	Y	N	N	N	N	N	Y	N	Y	Y	N	N	N	N	X	X	X	X
Satay Chicken Salad	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	V	X	X	X
Spiced Cauliflower Chickpea & Lentils	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	Y	N	N	N	V	V	V	V
Honey Roast Ham Salad	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	V	V	X	X
Simply Chicken Salad	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	V	V	X	X
Simply Tuna Salad	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	V	V	X	X
Simply Cheese Salad	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	Y	N	N	N	N	V	X	V	X
Simply Ham Salad	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	V	V	X	X
Dessert Items																		
A Selection Of Homemade Cakes (v)	Y	N	Y	N	N	Y	Y	N	N	N	N	Y	N	N	X	X	V	X
Mini Danish Selection (v)	Y	N	Y	N	N	N	Y	N	N	N	N	Y	N	N	X	X	V	X
Large Scones with Raspberry Jam & Clotted Cream (v)	Y	N	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	X	X	V	X
Beeston Brownies - Plain Chocolate	Y	N	Y	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	V	X
Beeston Brownies - Raspberry & White Chocolate	Y	N	Y	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	V	X
Beeston Brownies- Caramel Fudge	Y	N	Y	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	V	X
Beeston Brownies- Caramel Fudge																		
Homemade Cafe- Cranberry, White Chocolate Millionaire																		
Homemade Café- Millionaire Shortbread																		
Homemade Café- All Butter Flapjack																		
Homemade Café- Belguim Chocolate Crunch																		
Caramel Churros with a Chocolate Dipping Sauce	Y	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	V	X
Berry Skewers	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	V	V	V	V
Tiramisu & Crumble Pots	Y	N	Y	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	X	X	V	X



<b>Special Dietary Items</b>																		
Gluten Free Ham & Mushroom Pizza	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	y	N	N	V	X	X	X
Hoisin & Sesame Vegan Sausage (v)	Y	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	X	V	V	V
Cheese Rolls	N	N	Y	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	V	X	V	X
Smoked Salmon, Cream Cheese & Chive Frittata	N	N	Y	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	V	X	X	X
Tomato & Olive Skewers	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	V	V	V	V
Gluten Free Cheese & Tomato Pizza (v)	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N		V	V	V	X
Superfood Salad Pot (v)	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	V	V	V	V
Vegetable Crudites with Hummus	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	Y	N	N	N	V	V	V	V
Vegan Vegetable Samosa	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	V	V	V
Vegan Vegetable & Spinach Samosa	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	V	V	V
Vegan Cookies	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	V	V	V
Gluten Free/ Vegan Cake	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	V	V	V	V
Gluten Free Brownies	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	V	V	V	X

<b>key</b>	
Y	Allergen is present in product
N	Allergen is not present- but please see statement at top of page **
V	Suitable for dietary requirements but please see statement at top of page **
X	Not suitable for dietary requirements