*Latest Update: 09.10.2023 (Choppaluna's Menu ~ UK and Germany)

Key: ✓ (Product Contains) Y (Suitable For)	Veg	Vegan	Celery	Cereals containing gluten – including wheat, rye, barley and oats	Crustaceans – such as prawns, crabs and lobsters	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs – such as mussels and oysters	Mustard	Tree nuts – including almonds, hazelnuts, walnuts, brazil nuts, cashews, pecans, pistachios and macadamia nuts	Peanuts	Sesame seeds	Soybeans	Sulphur dioxide and sulphites (if they are at a concentration of more than ten parts per million)
"Chopped Bowls (all NO dressing and mixed leaves, spinach, cos or kale base)"																
Mango Chicken Bowl				✓							✓			✓		
Falafel Habibi Bowl	Y	Y		✓										✓		✓
Heat-No Meat Bowl	Y			✓					✓					✓	✓	✓
Berry Well Bowl	Y								✓			✓				✓
Spring Chicken Bowl													✓	✓		
Protein Power Bowl						✓			✓		✓					✓
Omega Tuna Bowl						✓	✓									
Nacho Avocado Bowl	Y	Y														✓
Avocado, Pear & Goat Cheese Bowl	Y								✓							✓
Cool Watermelon & White Cheese Bowl	Y								✓			✓				
Snappy Chicken Bowl																
"Chopped Bowls (all NO dressing and quinoa-spelt mix base)"																
Mango Chicken Bowl				✓							✓			✓		
Falafel Habibi Bowl	Y	Y		✓										✓		✓
Berry Well Bowl	Y			✓					✓			✓				✓
Spring Chicken Bowl				✓									✓	✓		
Protein Power Bowl				✓		✓			✓		✓					✓
Omega Tuna Bowl				✓		✓	✓									
Nacho Avocado Bowl	Y	Y		✓												✓
Avocado, Pear & Goat Cheese Bowl	Y			✓					✓							✓
Cool Watermelon & White Cheese Bowl	Y			✓					✓			✓				
Heat-No Meat Bowl	Y			✓					✓					✓	✓	✓
Snappy Chicken Bowl				✓												
"Big-Rolls (all NO dressing and mixed leaves, spinach, cos, kale or quiona-spelt mix base)"																
Mango Chicken Roll				✓							✓			✓		✓
Falafel Habibi Roll	Y	Y		✓										✓		✓
Heat-No Meat Roll	Y			✓					✓					✓	✓	
Nacho Avocado Roll	Y	Y		✓												✓
Berry Well Roll	Y			✓					✓			✓				✓
Protein Power Roll				✓		✓			✓		✓					✓
Spring Chicken Roll				✓									✓	✓		
Omega Tuna Roll				✓		✓	✓									
Avocado, Pear & Goat Cheese Roll	Y			✓					✓							✓
Cool Watermelon & White Cheese Roll	Y			✓					✓			✓				
Snappy Chicken Roll				✓												
Luna Melts (inc dressing & sides)																
Spicy Chicken Tikka				✓					✓		✓			✓	✓	✓
Feta & Spinach	Y			✓		✓			✓		✓			✓		✓
Tuna & Sweetcorn				✓		✓	✓		✓		✓			✓		✓
Protein Chicken & Egg				✓		✓			✓		✓			✓		✓
Falafel & Sundried Tomato	Y	Y	✓	✓							✓			✓		✓
Smoothies																
Mango Rose	Y								✓							✓
Meet Your Matcha	Y	Y													✓	✓
Peanut Power	Y			✓					✓				✓			
Purple Rain	Y	Y		✓											✓	
Blue Velvet	Y	Y		✓											✓	✓
Dressings																
Turmeric Honey Mustard	Y			✓							✓					✓
Pomegranate Balsamic	Y	Y		✓												
Spicy Peanut-Ginger	Y	Y		✓									✓		✓	✓
Chef's	Y					✓			✓		✓					✓
Lemon Tahini	Y	Y												✓		✓
Piri Piri	Y								✓							✓
Strawberry Chia		Y														
Sesame Honey dressing		Y												✓		
Sweet Tomato Dressing	Y	Y	✓	✓							✓			✓		✓
Pink Lemon Tahini	Y	Y												✓		✓
Pots																
Choconut Chia	Y	Y										✓			✓	
Choconut Chia Big	Y	Y										✓			✓	
Watermelon Pot	Y								✓							
Honey Yogurt	Y								✓							
Super Seed & Banana	Y								✓			✓				
Protein Pot	Y			✓		✓										
Chickpeas Salad Pot	Y	Y									✓					✓
Falafel Pot	Y	Y		✓										✓		✓
Fruit Salad Pot	Y	Y														
Date & Nuts	Y	Y		✓								✓	✓			
Avocado and Crumbled White Cheese	Y								✓							✓
"Drinks (Homemade)"																
Mint & Lemon	Y	Y		✓								✓	✓			
Mango & Lemon	Y	Y														✓
Classic Lemonade	Y															✓
Watermelon Cooler	Y															✓
Earl Grey Tea	Y															✓
Ingredients																
Apple	Y	Y														✓
Avocado	Y	Y														✓
Beetroot	Y	Y														
Carrot	Y	Y														
Chana Chickpeas	Y	Y									✓					
Cheddar Cheese	Y								✓							
Cherry Tomatoes	Y	Y														
Chia	Y	Y														

Chicken																
Crispy Opinions	Y	Y		✓												
Crush Walnuts	Y	Y										✓				
Cucumber	Y	Y														
Dried Cranberries	Y	Y														
Edamame Beans	Y	Y													✓	
Falafel	Y	Y		✓												
Feta	Y								✓							
Gherkins	Y	Y														✓
Jalapenos	Y	Y														
Leaf Mix	Y	Y														
Mung Bean sprouts	Y	Y														
Olives (green and black)	Y	Y														✓
Peanuts Salted caramel	Y	Y											✓			
Poppadom	Y	Y												✓		
Quinoa-Spelt Mix	Y	Y		✓												
Red Cabbage	Y	Y														✓
Red Onion	Y	Y														
Sesame seeds	Y	Y												✓		
Spinach (Baby- Fresh)	Y	Y														
Sundried Tomatoes	Y	Y														
Sunflower Seeds	Y	Y														
Sweetcorn	Y	Y														
Tikka Chicken											✓					
Tofu	Y	Y												✓	✓	✓
Tortilla chips	Y	Y														
Tuna							✓									
Vegan Cheese	Y	Y														
Mango	Y	Y														
Egg	Y					✓										
Snap Peas	Y	Y														
Conference Pears	Y	Y														
Peach	Y	Y														✓
Seedless Watermelon	Y	Y														
Goat Cheese	Y								✓							
Fresh Mint	Y	Y														
Pomegranate Seeds	Y	Y														
Hot Drinks																
Oat Milk	Y	Y		✓												
Coconut Milk	Y	Y													✓	
Semi skinny milk	Y								✓							
Coffee beans	Y	Y														
Chocolate	Y	Y													✓	