

WRAPS	INGREDIENT	WEIGHT (GRAMS)	KCAL	KJ	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (G)	CARBOHYDRATE (G)	DIETARY FIBRE (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
KOREAN	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	110	118.8	464.2	6.93	0.55	5.94	11.33	2.42	10.12	1.65
	WIU CELERIAC AND CABBAGE KIMCHI	100	66	274	2.5	0.4	5.2	6.3	4.8	4.8	2.1
	BABY SPINACH	10	2.3	10	0.04	0.006	0	0.36	0.22	0.04	0.29
	TURMERIC PICKLES	30	14.7	61.8	0.06	0.018	0.1488	3.66	0.51	3.3	0.126
	CUCUMBER	20	3	12.4	0	0	0.04	0.8	0.2	0.4	0.2
	SRIRACHA MAYO	20	97	400.4	9.8	0.74	0.3	1.56	0.064	1.24	0.7
TOTAL		375	565	2332	25	4	12	68	8	24	12
AMERICAN	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU BRAISED BEEF	100	152	639	5.3	1.88	2.57	2.6	0.9	1.6	66.8
	WIU MAC N BBQ BEANS	90	155.7	657	3.24	0.45	0.405	26.01	2.25	15.48	4.5
	COS LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	WIU RED PICKLED SLAW	30	14.7	61.8	0.06	0.03	0.15	3.66	0.51	3.3	0.12
	AVOCADO PULP	30	42.3	177	3.3	0.6	0	3.3	0	0	1.2
	BLUE CHEESE DRESSING	20	90.2	372.8	8.28	0.82	0	3.36	0.04	2.5	0.32
TOTAL		375	722	3031	26	6	3	84	4	27	80
JAMAICAN	ROTIS	150	456	1917	15.9	2.85	0.75	68.85	4.5	1.65	11.76
	WIU PEA & TURMERIC PILAO	50	89	374.5	1.95	0.3	0.094	15.35	0.8	0.3	2.05
	WIU JERK CHICKEN	80	144.8	605.6	6.72	1.784	2.832	6.88	2.64	2.88	15.52
	WIU COCONUT CHICKPEAS	50	68.5	287	3.9	0.8	0.2	6.35	0.6	0.3	1.75
	WIU FRIED PLANTAIN	60	151.2	667.2	8.22	1.068	0.3	22.02	1.56	10.14	0.882
	WIU SWEET & SHARP SALSA	30	13.5	57	0.54	0.063	0.00939	1.83	0.24	1.26	0.24
	CHILLI JAM	20	50.6	215	0.02	0	0	12.4	0	11.88	0.04
GARLIC RAITA	20	26	108.2	2	1.28	0.04	0.98	0	0.98	1.14	
TOTAL		460	1,000	4,232	39	8	4	135	10	29	33
MEXICAN	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU LIME & CORIANDER RICE	60	89.4	383.4	0.42	0.102	0.1644	19.8	0.78	0.06	1.992
	WIU GRILLED FAJITA CHICKEN	60	120	501.6	6.36	1.668	1.302	1.38	0.36	0.06	14.46
	WIU BRAISED BEEF	60	91.2	383.4	3.18	1.128	1.542	1.56	0.54	0.96	40.08
	WIU SWEET & SHARP SALSA	40	18	76	0.72	0.084	0.01252	2.44	0.32	1.68	0.32
	PICKLED CACTUS	20	5.8	24	0.018	0.0044	0.0454	1.22	0.54	0.2	0.34
	PICKLED ONIONS	20	9.8	41.2	0.04	0.012	0.0992	2.44	0.34	2.2	0.084
	AVOCADO PULP	30	42.3	177	3.3	0.6	0	3.3	0	0	1.2
	SOUR CREAM	20	42.8	176	4.2	2.6	0.1	0.8	0	0	0.6
TOTAL		395	683	2,872	24	9	3	77	3	9	66
LEBANESE	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	60	64.8	253.2	3.78	0.3	3.24	6.18	1.32	5.52	0.9
	FALAFEL	75	178.5	747	10.65	1.2	0.675	12.45	3.975	2.1	5.025
	TURMERIC PICKLES	30	14.7	61.8	0.06	0.018	0.1488	3.66	0.51	3.3	0.126
	WIU RED PICKLED SLAW	30	14.7	61.8	0.06	0.03	0.15	3.66	0.51	3.3	0.12
	TABBOULEH	60	74.4	301.8	5.604	0.78	0.3	5.94	1.38	0.78	0.96
	TAHINI DRESSING	20	33.2	142	1.66	0.16	0.08	3.34	1.34	1.76	2.66
	GARLIC MAYO	15	85.2	350.55	9.3	0.69	0.285	0.225	0.06	0.225	0.6
TOTAL		375	729	3,027	37	6	5	80	9	21	18

WRAPS	INGREDIENT	WEIGHT (GRAMS)	KCAL	KJ	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (G)	CARBOHYDRATE (G)	DIETARY FIBRE (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
TURKISH	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	60	64.8	253.2	3.78	0.3	3.24	6.18	1.32	5.52	0.9
	WIU NEW TURKISH LAMB KOFTA	90	175.5	734.4	10.62	4.59	2.52	3.78	0.9	0.63	16.29
	TURMERIC PICKLES	30	14.7	61.8	0.06	0.018	0.1488	3.66	0.51	3.3	0.126
	TABBOULEH	50	62	251.5	4.67	0.65	0.25	4.95	1.15	0.65	0.8
	HOUMOUS	40	128	452	10.8	1.2	0.04	3.6	2	0.4	3.2
	CHILLI JAM	20	50.6	215	0.02	0	0	12.4	0	11.88	0.04
	TOTAL	375	759	3,077	36	9	6	79	6	26	29
SOUTH AFRICAN	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU PEA & TUMERIC PILAO	50	89	374.5	1.95	0.3	0.094	15.35	0.8	0.3	2.05
	WIU CHAKALAKA	110	104.5	441.1	3.52	0.33	0.55	13.64	0.99	14.3	2.97
	BABY SPINACH	15	3.45	15	0.06	0.009	0	0.54	0.33	0.06	0.435
	WIU RED PICKLED SLAW	40	19.6	82.4	0.08	0.04	0.2	4.88	0.68	4.4	0.16
	SPICED SWEET POTATO	60	57	240	0.06	0	0.06	12.9	1.62	0.54	1.5
	GARLIC MAYO	15	85.2	350.55	9.3	0.69	0.285	0.225	0.06	0.225	0.6
	TOTAL	375	622	2,613	21	4	1	92	4	24	15
INDIAN	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU PEA & TUMERIC PILAO	50	89	374.5	1.95	0.3	0.094	15.35	0.8	0.3	2.05
	WIU CHARRED TANDOORI CHICKEN	100	199	831	10.7	2.81	2.23	0.8	1.2	0.1	25
	WIU COCONUT CHICKPEAS	50	68.5	287	3.9	0.8	0.2	6.35	0.6	0.3	1.75
	WIU SWEET & SHARP SALSA	50	22.5	95	0.9	0.105	0.01565	3.05	0.4	2.1	0.4
	PICKLED ONIONS	20	9.8	41.2	0.04	0.012	0.0992	2.44	0.34	2.2	0.084
	GARLIC RAITA	20	26	108.2	2	1.28	0.04	0.98	0	0.98	1.14
	TOTAL	375	678	2,846	25	8	3	73	3	10	38
PORTUGUESE	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU PULLED PERI-PERI JACKFRUIT	100	82	368	1.8	0.2	0.2	14.6	6.4	7.3	1.8
	COS LETTUCE	15	2.55	10.5	0.045	0	0	0.495	0.315	0.18	0.18
	WIU SWEET & SHARP SALSA	50	22.5	95	0.9	0.105	0.01565	3.05	0.4	2.1	0.4
	WIU RED PICKLED SLAW	30	14.7	61.8	0.06	0.03	0.15	3.66	0.51	3.3	0.12
	SPICED SWEET POTATO	60	57	240	0.06	0	0.06	12.9	1.62	0.54	1.5
	CHILLI JAM	20	50.6	215	0.02	0	0	12.4	0	11.88	0.04
	GARLIC MAYO	15	85.2	350.55	9.3	0.69	0.285	0.225	0.06	0.225	0.6
TOTAL	375	578	2,450	18	4	1	92	9	29	12	
GERMAN	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU BOCKWURST SAUSAGE STEW	100	263	1101	14.5	1.1	0	6	5.5	2.5	27
	WIU PEPPERED GREENS	60	66	258	2.58	0.3	0.24	8.28	1.74	1.14	3.18
	WIU RED PICKLED SLAW	50	24.5	103	0.1	0.05	0.25	6.1	0.85	5.5	0.2
	WIU PICKLED CABBAGE & CUCUMBER	40	19.6	82.4	0.08	0.04	0.2	4.88	0.68	4.4	0.16
	AMERICAN YELLOW MUSTARD	20	6	68	0	0	0.2	4	0	2	0
	MIXED HERB SAUCE	20	113.6	467.4	12.4	0.92	0.38	0.3	0.08	0.3	0.8
	TOTAL	375	756	3,189	36	5	1	74	9	20	39

	INGREDIENT	WEIGHT (GRAMS)	KCAL	KJ	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (G)	CARBOHYDRATE (G)	DIETARY FIBRE (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
KOREAN	WIU LIME & CORIANDER RICE	90	134.1	575.1	0.63	0.153	0.2466	29.7	1.17	0.09	2.988
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	110	118.8	464.2	6.93	0.55	5.94	11.33	2.42	10.12	1.65
	WIU CELERIAC AND CABBAGE KIMCHI	100	66	274	2.5	0.4	5.2	6.3	4.8	4.8	2.1
	BABY SPINACH	10	2.3	10	0.04	0.006	0	0.36	0.22	0.04	0.29
	TURMERIC PICKLES	30	14.7	61.8	0.06	0.018	0.1488	3.66	0.51	3.3	0.126
	CUCUMBER	15	2.25	9.3	0	0	0.03	0.6	0.15	0.3	0.15
	SRIRACHA MAYO	25	121.25	500.5	12.25	0.925	0.375	1.95	0.08	1.55	0.875
TOTAL		380	459	1895	22	2	12	54	9	20	8
AMERICAN	WIU LIME & CORIANDER RICE	90	134.1	575.1	0.63	0.153	0.2466	29.7	1.17	0.09	2.988
	WIU BRAISED BEEF	100	152	639	5.3	1.88	2.57	2.6	0.9	1.6	66.8
	WIU MAC N BBQ BEANS	90	155.7	657	3.24	0.45	0.405	26.01	2.25	15.48	4.5
	COS LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	WIU RED PICKLED SLAW	30	14.7	61.8	0.06	0.03	0.15	3.66	0.51	3.3	0.12
	AVOCADO PULP	30	42.3	177	3.3	0.6	0	3.3	0	0	1.2
	BLUE CHEESE DRESSING	20	90.2	372.8	8.28	0.82	0	3.36	0.04	2.5	0.32
TOTAL		380	592	2497	21	4	3	69	5	23	76
JAMAICAN	WIU PEA & TURMERIC PILAO	90	160.2	674.1	3.51	0.54	0.1692	27.63	1.44	0.54	3.69
	WIU JERK CHICKEN	100	181	757	8.4	2.23	3.54	8.6	3.3	3.6	19.4
	WIU COCONUT CHICKPEAS	70	95.9	401.8	5.46	1.12	0.28	8.89	0.84	0.42	2.45
	WIU FRIED PLANTAIN	25	63	278	3.425	0.445	0.125	9.175	0.65	4.225	0.3675
	WIU SWEET & SHARP SALSA	55	24.75	104.5	0.99	0.1155	0.017215	3.355	0.44	2.31	0.44
	CHILLI JAM	15	37.95	161.25	0.015	0	0	9.3	0	8.91	0.03
	GARLIC RAITA	25	32.5	135.25	2.5	1.6	0.05	1.225	0	1.225	1.425
TOTAL		380	595	2,512	24	6	4	68	7	21	28
MEXICAN	WIU LIME & CORIANDER RICE	90	134.1	575.1	0.63	0.153	0.2466	29.7	1.17	0.09	2.988
	WIU GRILLED FAJITA CHICKEN	60	120	501.6	6.36	1.668	1.302	1.38	0.36	0.06	14.46
	WIU BRAISED BEEF	60	91.2	383.4	3.18	1.128	1.542	1.56	0.54	0.96	40.08
	WIU SWEET & SHARP SALSA	50	22.5	95	0.9	0.105	0.01565	3.05	0.4	2.1	0.4
	PICKLED CACTUS	30	8.7	36	0.027	0.0066	0.0681	1.83	0.81	0.3	0.51
	PICKLED ONIONS	30	14.7	61.8	0.06	0.018	0.1488	3.66	0.51	3.3	0.126
	AVOCADO PULP	30	42.3	177	3.3	0.6	0	3.3	0	0	1.2
SOUR CREAM	30	64.2	264	6.3	3.9	0.15	1.2	0	0	0.9	
TOTAL		380	498	2,094	21	8	3	46	4	7	61
LEBANESE	WIU LIME & CORIANDER RICE	90	134.1	575.1	0.63	0.153	0.2466	29.7	1.17	0.09	2.988
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	80	86.4	337.6	5.04	0.4	4.32	8.24	1.76	7.36	1.2
	FALAFEL	75	178.5	747	10.65	1.2	0.675	12.45	3.975	2.1	5.025
	TABBOULEH	35	43.4	176.05	3.269	0.455	0.175	3.465	0.805	0.455	0.56
	TURMERIC PICKLES	30	14.7	61.8	0.06	0.018	0.1488	3.66	0.51	3.3	0.126
	WIU RED PICKLED SLAW	30	14.7	61.8	0.06	0.03	0.15	3.66	0.51	3.3	0.12
	TAHINI DRESSING	30	49.8	213	2.49	0.24	0.12	5.01	2.01	2.64	3.99
GARLIC MAYO	10	56.8	233.7	6.2	0.46	0.19	0.15	0.04	0.15	0.4	
TOTAL		380	578	2,406	28	3	6	66	11	19	14

WRAPS	INGREDIENT	WEIGHT (GRAMS)	KCAL	KJ	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (G)	CARBOHYDRATE (G)	DIETARY FIBRE (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
TURKISH	WIU LIME & CORIANDER RICE	90	134.1	575.1	0.63	0.153	0.2466	29.7	1.17	0.09	2.988
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	60	64.8	253.2	3.78	0.3	3.24	6.18	1.32	5.52	0.9
	WIU NEW TURKISH LAMB KOFTA	90	175.5	734.4	10.62	4.59	2.52	3.78	0.9	0.63	16.29
	TABBOULEH	45	55.8	226.35	4.203	0.585	0.225	4.455	1.035	0.585	0.72
	TURMERIC PICKLES	45	22.05	92.7	0.09	0.027	0.2232	5.49	0.765	4.95	0.189
	HUMMUS	30	96	339	8.1	0.9	0.03	2.7	1.5	0.3	2.4
	CHILLI JAM	20	50.6	215	0.02	0	0	12.4	0	11.88	0.04
TOTAL		380	599	2,436	27	7	6	65	7	24	24
SOUTH AFRICAN	WIU PEA & TUMERIC PILAO	90	160.2	674.1	3.51	0.54	0.1692	27.63	1.44	0.54	3.69
	WIU CHAKALAKA	120	114	481.2	3.84	0.36	0.6	14.88	1.08	15.6	3.24
	BABY SPINACH	15	3.45	15	0.06	0.009	0	0.54	0.33	0.06	0.435
	WIU RED PICKLED SLAW	40	19.6	82.4	0.08	0.04	0.2	4.88	0.68	4.4	0.16
	SPICED SWEET POTATO	50	47.5	200	0.05	0	0.05	10.75	1.35	0.45	1.25
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	50	54	211	3.15	0.25	2.7	5.15	1.1	4.6	0.75
	GARLIC MAYO	15	85.2	350.55	9.3	0.69	0.285	0.225	0.06	0.225	0.6
TOTAL		380	484	2,014	20	2	4	64	6	26	10
INDIAN	WIU PEA & TUMERIC PILAO	90	160.2	674.1	3.51	0.54	0.1692	27.63	1.44	0.54	3.69
	WIU CHARRED TANDOORI CHICKEN	100	199	831	10.7	2.81	2.23	0.8	1.2	0.1	25
	WIU COCONUT CHICKPEAS	70	95.9	401.8	5.46	1.12	0.28	8.89	0.84	0.42	2.45
	WIU SWEET & SHARP SALSA	60	27	114	1.08	0.126	0.01878	3.66	0.48	2.52	0.48
	PICKLED ONIONS	30	14.7	61.8	0.06	0.018	0.1488	3.66	0.51	3.3	0.126
	GARLIC RAITA	30	39	162.3	3	1.92	0.06	1.47	0	1.47	1.71
TOTAL		380	536	2,245	24	7	3	46	4	8	33
PORTUGUESE	WIU LIME & CORIANDER RICE	90	134.1	575.1	0.63	0.153	0.2466	29.7	1.17	0.09	2.988
	WIU PULLED PERI-PERI JACKFRUIT	100	82	368	1.8	0.2	0.2	14.6	6.4	7.3	1.8
	COS LETTUCE	15	2.55	10.5	0.045	0	0	0.495	0.315	0.18	0.18
	WIU SWEET & SHARP SALSA	50	22.5	95	0.9	0.105	0.01565	3.05	0.4	2.1	0.4
	WIU RED PICKLED SLAW	30	14.7	61.8	0.06	0.03	0.15	3.66	0.51	3.3	0.12
	SPICED SWEET POTATO	60	57	240	0.06	0	0.06	12.9	1.62	0.54	1.5
	CHILLI JAM	20	50.6	215	0.02	0	0	12.4	0	11.88	0.04
	GARLIC MAYO	15	85.2	350.55	9.3	0.69	0.285	0.225	0.06	0.225	0.6
TOTAL		380	449	1,916	13	1	1	77	10	26	8
GERMAN	WIU LIME & CORIANDER RICE	90	134.1	575.1	0.63	0.153	0.2466	29.7	1.17	0.09	2.988
	WIU BOCKWURST SAUSAGE STEW	100	263	1101	14.5	1.1	0	6	5.5	2.5	27
	WIU PEPPERED GREENS	50	55	215	2.15	0.25	0.2	6.9	1.45	0.95	2.65
	WIU RED PICKLED SLAW	65	31.85	133.9	0.13	0.065	0.325	7.93	1.105	7.15	0.26
	WIU PICKLED CABBAGE & CUCUMBER	40	19.6	82.4	0.08	0.04	0.2	4.88	0.68	4.4	0.16
	AMERICAN YELLOW MUSTARD	20	6	68	0	0	0.2	4	0	2	0
	MIXED HERB SAUCE	15	85.2	350.55	9.3	0.69	0.285	0.225	0.06	0.225	0.6
TOTAL		380	595	2,526	27	2	1	60	10	17	34

	INGREDIENT	WEIGHT (GRAMS)	KCAL	KJ	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (G)	CARBOHYDRATE (G)	DIETARY FIBRE (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
KOREAN	BABY SPINACH	40	9.2	40	0.16	0.024	0	1.44	0.88	0.16	1.16
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	120	129.6	506.4	7.56	0.6	6.48	12.36	2.64	11.04	1.8
	WIU CELERIAC AND CABBAGE KIMCHI	100	66	274	2.5	0.4	5.2	6.3	4.8	4.8	2.1
	TURMERIC PICKLES	60	29.4	123.6	0.12	0.036	0.2976	7.32	1.02	6.6	0.252
	CUCUMBER	20	3	12.4	0	0	0.04	0.8	0.2	0.4	0.2
	SRIRACHA MAYO	20	97	400.4	9.8	0.74	0.3	1.56	0.064	1.24	0.7
	TOTAL	360	334	1357	20	2	12	30	10	24	6
AMERICAN	BABY SPINACH	40	9.2	40	0.16	0.024	0	1.44	0.88	0.16	1.16
	WIU BRAISED BEEF	100	152	639	5.3	1.88	2.57	2.6	0.9	1.6	66.8
	WIU MAC N BBQ BEANS	90	155.7	657	3.24	0.45	0.405	26.01	2.25	15.48	4.5
	COS LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	WIU RED PICKLED SLAW	50	24.5	103	0.1	0.05	0.25	6.1	0.85	5.5	0.2
	AVOCADO PULP	40	56.4	236	4.4	0.8	0	4.4	0	0	1.6
	BLUE CHEESE DRESSING	20	90.2	372.8	8.28	0.82	0	3.36	0.04	2.5	0.32
TOTAL	360	491	2062	22	4	3	45	5	25	75	
JAMAICAN	BABY SPINACH	40	9.2	40	0.16	0.024	0	1.44	0.88	0.16	1.16
	WIU JERK CHICKEN	110	199.1	832.7	9.24	2.453	3.894	9.46	3.63	3.96	21.34
	WIU COCONUT CHICKPEAS	70	95.9	401.8	5.46	1.12	0.28	8.89	0.84	0.42	2.45
	WIU FRIED PLANTAIN	30	75.6	333.6	4.11	0.534	0.15	11.01	0.78	5.07	0.441
	WIU SWEET & SHARP SALSA	60	27	114	1.08	0.126	0.01878	3.66	0.48	2.52	0.48
	CHILLI JAM	20	50.6	215	0.02	0	0	12.4	0	11.88	0.04
	GARLIC RAITA	30	39	162.3	3	1.92	0.06	1.47	0	1.47	1.71
TOTAL	360	496	2,099	23	6	4	48	7	25	28	
MEXICAN	BABY SPINACH	40	9.2	40	0.16	0.024	0	1.44	0.88	0.16	1.16
	WIU GRILLED FAJITA CHICKEN	70	140	585.2	7.42	1.946	1.519	1.61	0.42	0.07	16.87
	WIU BRAISED BEEF	60	91.2	383.4	3.18	1.128	1.542	1.56	0.54	0.96	40.08
	WIU SWEET & SHARP SALSA	60	27	114	1.08	0.126	0.01878	3.66	0.48	2.52	0.48
	PICKLED CACTUS	40	11.6	48	0.036	0.0088	0.0908	2.44	1.08	0.4	0.68
	PICKLED ONIONS	30	14.7	61.8	0.06	0.018	0.1488	3.66	0.51	3.3	0.126
	AVOCADO PULP	40	56.4	236	4.4	0.8	0	4.4	0	0	1.6
	SOUR CREAM	20	42.8	176	4.2	2.6	0.1	0.8	0	0	0.6
TOTAL	360	393	1,644	21	7	3	20	4	7	62	
LEBANESE	BABY SPINACH	40	9.2	40	0.16	0.024	0	1.44	0.88	0.16	1.16
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	80	86.4	337.6	5.04	0.4	4.32	8.24	1.76	7.36	1.2
	FALAFEL	75	178.5	747	10.65	1.2	0.675	12.45	3.975	2.1	5.025
	TABBOULEH	60	74.4	301.8	5.604	0.78	0.3	5.94	1.38	0.78	0.96
	TURMERIC PICKLES	35	17.15	72.1	0.07	0.021	0.1736	4.27	0.595	3.85	0.147
	WIU RED PICKLED SLAW	35	17.15	72.1	0.07	0.035	0.175	4.27	0.595	3.85	0.14
	TAHINI DRESSING	20	33.2	142	1.66	0.16	0.08	3.34	1.34	1.76	2.66
	GARLIC MAYO	15	85.2	350.55	9.3	0.69	0.285	0.225	0.06	0.225	0.6
TOTAL	360	501	2,063	33	3	6	40	11	20	12	

WRAPS	INGREDIENT	WEIGHT (GRAMS)	KCAL	KJ	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (G)	CARBOHYDRATE (G)	DIETARY FIBRE (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
TURKISH	BABY SPINACH	40	9.2	40	0.16	0.024	0	1.44	0.88	0.16	1.16
	TABBOULEH	60	74.4	301.8	5.604	0.78	0.3	5.94	1.38	0.78	0.96
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	75	81	316.5	4.725	0.375	4.05	7.725	1.65	6.9	1.125
	WIU NEW TURKISH LAMB KOFTA	90	175.5	734.4	10.62	4.59	2.52	3.78	0.9	0.63	16.29
	TURMERIC PICKLES	50	24.5	103	0.1	0.03	0.248	6.1	0.85	5.5	0.21
	HUMMUS	25	80	282.5	6.75	0.75	0.025	2.25	1.25	0.25	2
	CHILLI JAM	20	50.6	215	0.02	0	0	12.4	0	11.88	0.04
TOTAL		360	495	1,993	28	7	7	40	7	26	22
SOUTH AFRICAN	BABY SPINACH	40	9.2	40	0.16	0.024	0	1.44	0.88	0.16	1.16
	WIU CHAKALAKA	110	104.5	441.1	3.52	0.33	0.55	13.64	0.99	14.3	2.97
	WIU RED PICKLED SLAW	50	24.5	103	0.1	0.05	0.25	6.1	0.85	5.5	0.2
	SPICED SWEET POTATO	70	66.5	280	0.07	0	0.07	15.05	1.89	0.63	1.75
	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	70	75.6	295.4	4.41	0.35	3.78	7.21	1.54	6.44	1.05
	GARLIC MAYO	20	113.6	467.4	12.4	0.92	0.38	0.3	0.08	0.3	0.8
	TOTAL		360	394	1,627	21	2	5	44	6	27
INDIAN	BABY SPINACH	40	9.2	40	0.16	0.024	0	1.44	0.88	0.16	1.16
	WIU CHARRED TANDOORI CHICKEN	130	258.7	1080.3	13.91	3.653	2.899	1.04	1.56	0.13	32.5
	WIU COCONUT CHICKPEAS	70	95.9	401.8	5.46	1.12	0.28	8.89	0.84	0.42	2.45
	WIU SWEET & SHARP SALSA	60	27	114	1.08	0.126	0.01878	3.66	0.48	2.52	0.48
	PICKLED ONIONS	30	14.7	61.8	0.06	0.018	0.1488	3.66	0.51	3.3	0.126
	GARLIC RAITA	30	39	162.3	3	1.92	0.06	1.47	0	1.47	1.71
	TOTAL		360	445	1,860	24	7	3	20	4	8
PORTUGUESE	BABY SPINACH	40	9.2	40	0.16	0.024	0	1.44	0.88	0.16	1.16
	WIU PULLED PERI-PERI JACKFRUIT	100	82	368	1.8	0.2	0.2	14.6	6.4	7.3	1.8
	COS LETTUCE	10	1.7	7	0.03	0	0	0.33	0.21	0.12	0.12
	WIU SWEET & SHARP SALSA	60	27	114	1.08	0.126	0.01878	3.66	0.48	2.52	0.48
	WIU RED PICKLED SLAW	50	24.5	103	0.1	0.05	0.25	6.1	0.85	5.5	0.2
	SPICED SWEET POTATO	60	57	240	0.06	0	0.06	12.9	1.62	0.54	1.5
	CHILLI JAM	20	50.6	215	0.02	0	0	12.4	0	11.88	0.04
	GARLIC MAYO	20	113.6	467.4	12.4	0.92	0.38	0.3	0.08	0.3	0.8
TOTAL		360	366	1,554	16	1	1	52	11	28	6
GERMAN	BABY SPINACH	40	9.2	40	0.16	0.024	0	1.44	0.88	0.16	1.16
	WIU BOCKWURST SAUSAGE STEW	100	263	1101	14.5	1.1	0	6	5.5	2.5	27
	WIU PEPPERED GREENS	60	66	258	2.58	0.3	0.24	8.28	1.74	1.14	3.18
	WIU RED PICKLED SLAW	60	29.4	123.6	0.12	0.06	0.3	7.32	1.02	6.6	0.24
	WIU PICKLED CABBAGE & CUCUMBER	60	29.4	123.6	0.12	0.06	0.3	7.32	1.02	6.6	0.24
	AMERICAN YELLOW MUSTARD	25	7.5	85	0	0	0.25	5	0	2.5	0
	MIXED HERB SAUCE	15	85.2	350.55	9.3	0.69	0.285	0.225	0.06	0.225	0.6
TOTAL		360	490	2,082	27	2	1	36	10	20	32

MEAT HOT POTS	INGREDIENT	WEIGHT (GRAMS)	KCAL	KJ	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (G)	CARBOHYDRATE (G)	DIETARY FIBRE (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
CHICKEN CURRY	WIU CHICKEN CURRY	150	249	1038	16.5	4.32	6.165	2.85	0.9	0.9	22.8
	TOTAL	150	249	1038	17	4	6	3	1	1	23
TANDOORI CHICKEN	WIU CHARRED TANDOORI CHICKEN	150	298.5	1246.5	16.05	4.215	3.345	1.2	1.8	0.15	37.5
	TOTAL	150	299	1247	16	4	3	1	2	0	38
CHICKEN FAJITA	WIU GRILLED FAJITA CHICKEN	150	300	1254	15.9	4.17	3.255	3.45	0.9	0.15	36.15
	TOTAL	150	300	1254	16	4	3	3	1	0	36
AMERICAN SMOKEY BEEF	WIU BRAISED BEEF	150	228	958.5	7.95	2.82	3.855	3.9	1.35	2.4	100.2
	TOTAL	150	228	959	8	3	4	4	1	2	100
LAMB KOFTA	WIU NEW TURKISH LAMB KOFTA	150	292.5	1224	17.7	7.65	4.2	6.3	1.5	1.05	27.15
	TOTAL	150	293	1224	18	8	4	6	2	1	27
VEGAN HOT POTS											
BBQ MAC 'N BEANS	WIU MAC N BBQ BEANS	150	259.5	1095	5.4	0.75	0.675	43.35	3.75	25.8	7.5
	TOTAL	150	260	1095	5	1	1	43	4	26	8
CHAKALAKA BEAN STEW	WIU CHAKALAKA	150	142.5	601.5	4.8	0.45	0.75	18.6	1.35	19.5	4.05
	TOTAL	150	143	602	5	0	1	19	1	20	4
PERI-PERI JACKFRUIT	WIU PULLED PERI-PERI JACKFRUIT	150	123	552	2.7	0.3	0.3	21.9	9.6	10.95	2.7
	TOTAL	150	123	552	3	0	0	22	10	11	3
COCONUT CHANA	WIU COCONUT CHICKPEAS	150	205.5	861	11.7	2.4	0.6	19.05	1.8	0.9	5.25
	TOTAL	150	206	861	12	2	1	19	2	1	5
SPRING GREENS	WIU PEPPERED GREENS	150	165	645	6.45	0.75	0.6	20.7	4.35	2.85	7.95
	TOTAL	150	165	645	6	1	1	21	4	3	8
SWEET POTATO	SPICED SWEET POTATO	150	142.5	600	0.15	0	0.15	32.25	4.05	1.35	3.75
	TOTAL	150	143	600	0	0	0	32	4	1	4
AUBERGINE	WIU ROAST AUBERGINE & RED PEPPER	150	162	633	9.45	0.75	8.1	15.45	3.3	13.8	2.25
	TOTAL	150	162	633	9	1	8	15	3	14	2
VEGAN SAUSAGE STEW	WIU BOCKWURST SAUSAGE STEW	150	394.5	1651.5	21.75	1.65	0	9	8.25	3.75	40.5
	TOTAL	150	395	1652	22	2	0	9	8	4	41
PLANTAIN	WIU FRIED PLANTAIN	150	378	1668	20.55	2.67	0.75	55.05	3.9	25.35	2.205
	TOTAL	150	378	1668	21	3	1	55	4	25	2
FALAFEL	FALAFEL	150	357	1494	21.3	2.4	1.35	24.9	7.95	4.2	10.05
	TOTAL	150	357	1494	21	2	1	25	8	4	10

SAUCES	INGREDIENT	WEIGHT (GRAMS)	KCAL	KJ	TOTAL FAT (G)	SATURATED FAT (G)	SODIUM (G)	CARBOHYDRATE (G)	DIETARY FIBRE (G)	SUGARS (G)	PROTEIN (G)
TAHINI DRESSING	TAHINI DRESSING	30	49.8	213	2.49	0.24	0.12	5.01	2.01	2.64	3.99
	TOTAL	30	50	213	2	0	0	5	2	3	4
GARLIC RAITA	GARLIC RAITA	30	39	162.3	3	1.92	0.06	1.47	0	1.47	1.71
	TOTAL	30	39	162	3	2	0	1	0	1	2
SRIRACHA MAYO	SRIRACHA MAYO	30	145.5	600.6	14.7	1.11	0.45	2.34	0.096	1.86	1.05
	TOTAL	30	146	600	15	1	0	2	0	2	1
BLUE CHEESE DRESSING	BLUE CHEESE DRESSING	30	135.3	559.2	12.42	1.23	0	5.04	0.06	3.75	0.48
	TOTAL	30	135	559	12	1	0	5	0	4	0
AMERICAN YELLOW MUSTARD	AMERICAN YELLOW MUSTARD	30	9	102	0	0	0.3	6	0	3	0
	TOTAL	30	9	102	0	0	0	6	0	3	0
MIXED HERB SAUCE	MIXED HERB SAUCE	30	170.4	701.1	18.6	1.38	0.57	0.45	0.12	0.45	1.2
	TOTAL	30	170	701	19	1	1	0	0	0	1
GARLIC MAYO	GARLIC MAYO	30	170.4	701.1	18.6	1.38	0.57	0.45	0.12	0.45	1.2
	TOTAL	30	170	701	19	1	1	0	0	0	1
MIXED HERB VEGAN MAYO	MIXED HERB SAUCE	30	170.4	701.1	18.6	1.38	0.57	0.45	0.12	0.45	1.2
	TOTAL	30	170	701	19	1	1	0	0	0	1
SOUR CREAM	SOUR CREAM	30	64.2	264	6.3	3.9	0.15	1.2	0	0	0.9
	TOTAL	30	64	264	6	4	0	1	0	0	1
CHILLI JAM	CHILLI JAM	30	75.9	322.5	0.03	0	0	18.6	0	17.82	0.06
	TOTAL	30	76	323	0	0	0	19	0	18	0