

Product 1	Ingredient	Weight (GRAMS)	Kcal	KJ	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium (g)	Carbohydrate (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)
SOUTHERN FRIED CHICKEN (TEX MEX)	ST PIERRE BRIOCHE BUN	50	164	691.5	4.1	1	0.65	26.65	1.25	5.5	4.5
	SOUTHERN FRIED CHICKEN	120	285.6	1196.4	14.4	1.68	1.032	25.2	1.44	1.2	18
	LETTUCE	10	1.7	7	0.03	0	0	0.33	0.21	0.12	0.12
	TOMATO	20	4.2	17	0.08	0	0.08	0.88	0.2	0.4	0.16
	GHERKIN	10	1.9	7.9	0.03	0	0.12	0.25	0.13	0.21	0.08
	WIU HOUSE SLAW	30	32.4	135.9	1.62	0.126	0.0588	4.44	0.48	3.45	0.285
	LION AMERICAN BBQ SAUCE	20	44.6	189.4	0.04	0	0.08	10.12	0.26	4.78	0.38
	TOTAL	260	534	2245	20	3	2	68	4	16	24
PULLED BEEF (AMERICAN)	ST PIERRE BRIOCHE BUN	50	164	691.5	4.1	1	0.65	26.65	1.25	5.5	4.5
	WIU BRAISED BEEF	120	182.4	766.8	6.36	2.256	3.084	3.12	1.08	1.92	80.16
	LETTUCE	10	1.7	7	0.03	0	0	0.33	0.21	0.12	0.12
	TOMATO	20	4.2	17	0.08	0	0.08	0.88	0.2	0.4	0.16
	GHERKIN	10	1.9	7.9	0.03	0	0.12	0.25	0.13	0.21	0.08
	WIU HOUSE SLAW	30	32.4	135.9	1.62	0.126	0.0588	4.44	0.48	3.45	0.285
	LION AMERICAN BBQ SAUCE	20	44.6	189.4	0.04	0	0.08	10.12	0.26	4.78	0.38
	TOTAL	260	431	1816	12	3	4	46	4	16	86
PULLED PERI PERI JACKFRUIT (PORTUGESE)	ST PIERRE BRIOCHE BUN	50	164	691.5	4.1	1	0.65	26.65	1.25	5.5	4.5
	WIU PULLED PERI-PERI JACKFRUIT	120	162	486	2.4	0.24	0.36	31.2	7.68	28.8	1.2
	LETTUCE	10	1.7	7	0.03	0	0	0.33	0.21	0.12	0.12
	TOMATO	20	4.2	17	0.08	0	0.08	0.88	0.2	0.4	0.16
	GHERKIN	10	1.9	7.9	0.03	0	0.12	0.25	0.13	0.21	0.08
	WIU HOUSE SLAW	30	32.4	135.9	1.62	0.126	0.0588	4.44	0.48	3.45	0.285
	LION AMERICAN BBQ SAUCE	20	44.6	189.4	0.04	0	0.08	10.12	0.26	4.78	0.38
	TOTAL	260	411	1535	8	1	1	74	10	43	7
NACHOS	LIGHTLY SALTED TORTILLA CHIPS	150	750	3141	40.05	4.5	0.75	84	7.05	0.75	9.3
	GRATED MATURE CHEDDAR	15	61.95	256.8	5.1	3.15	0	0.255	0	0.0075	3.75
	SOUR CREAM	25	53.5	220	5.25	3.25	0.125	1	0	0	0.75
	WIU PICO DE GALLO	25	16.75	69.25	0.925	0.075	0.1425	1.725	0.3	1.45	0.2
	JALAPENOS	15	4.35	18	0	0	0.0015	1.05	0.45	0.6	0.15
	TOTAL	230	887	3705	51	11	1	88	8	3	14
WEDGES	POTATO WEDGES	150	258	1081.5	10.8	1.2	1.65	38.25	2.7	0.75	1.8
	GRATED MATURE CHEDDAR	15	61.95	256.8	5.1	3.15	0	0.255	0	0.0075	3.75
	SOUR CREAM	25	53.5	220	5.25	3.25	0.125	1	0	0	0.75
	WIU PICO DE GALLO	25	16.75	69.25	0.925	0.075	0.1425	1.725	0.3	1.45	0.2
	JALAPENOS	15	4.35	18	0	0	0.0015	1.05	0.45	0.6	0.15
	TOTAL	230	395	1646	22	8	2	42	3	3	7
CHURROS	CHURROS	60	330	1203	18.9	9	0.36	40.2	1.62	24.6	3.6
	DULCE DE LECHE	25	77.5	328.25	0.525	0.325	0.075	17.225	0.175	13.475	0.9
	CINNAMON SUGAR	5	18.45	49.45	0.01	0.005	0.13	4.95	0.45	4.23	0.035
	TOTAL	90	426	1581	19	9	1	62	2	42	5

Product	Ingredient	Weight (GRAMS)	Kcal	KJ	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium (g)	Carbohydrate (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)
Product 1 SOUTHERN FRIED CHICKEN (TEX MEX)	LETTUCE	50	8.5	35	0.15	0	0	1.65	1.05	0.6	0.6
	SOUTHERN FRIED CHICKEN	120	285.6	1196.4	14.4	1.68	1.032	25.2	1.44	1.2	18
	POTATO WEDGES	30	51.6	216.3	2.16	0.24	0.33	7.65	0.54	0.15	0.36
	WIU HOUSE SLAW	30	32.4	135.9	1.62	0.126	0.0588	4.44	0.48	3.45	0.285
	TOMATO	25	5.25	21.25	0.1	0	0.1	1.1	0.25	0.5	0.2
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	WIU TINGA SAUCE	20	36.2	153	0.04	0	0.22	8.8	0	7.8	0.02
TOTAL		295	502	2100	25	6	2	49	4	14	24
Product 2 LAMB & CHICKEN KOFTA (TURKISH)	LETTUCE	50	8.5	35	0.15	0	0	1.65	1.05	0.6	0.6
	WIU LAMB & CHICKEN KOFTA	120	234	979.2	14.16	6.12	3.36	5.04	1.2	0.84	21.72
	TOMATO	30	6.3	25.5	0.12	0	0.12	1.32	0.3	0.6	0.24
	GHERKIN	10	1.9	7.9	0.03	0	0.12	0.25	0.13	0.21	0.08
	WIU GARLIC MAYO	20	53.4	222.8	5.4	0.54	0.34	1.34	0	0.44	0.14
TOTAL		230	304	1270	20	7	4	10	3	3	23
Product 3 FAJITA CHICKEN (MEXICAN)	LETTUCE	50	8.5	35	0.15	0	0	1.65	1.05	0.6	0.6
	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	80	160	668.8	8.48	2.224	1.736	1.84	0.48	0.08	19.28
	WIU BLACK BEANS	50	48	201	1	0.175	0.1925	9.05	3.95	0.05	2.725
	WIU PICO DE GALLO	40	26.8	110.8	1.48	0.12	0.228	2.76	0.48	2.32	0.32
	GUACAMOLE	30	42.3	177	3.3	0.6	0	3.3	0	0	1.2
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	SOUR CREAM	20	42.8	176	4.2	2.6	0.1	0.8	0	0	0.6
TOTAL		350	500	2094	26	10	2	40	7	3	32
Product 4 PEPPERS & ONIONS (MEXICAN)	LETTUCE	85	14.45	59.5	0.255	0	0	2.805	1.785	1.02	1.02
	WIU LIME & CORIANDER RICE	60	89.4	383.4	0.42	0.102	0.1644	19.8	0.78	0.06	1.992
	WIU PEPPERS & ONIONS	80	86.4	337.6	5.04	0.4	4.32	8.24	1.76	7.36	1.2
	WIU BLACK BEANS	50	48	201	1	0.175	0.1925	9.05	3.95	0.05	2.725
	WIU PICO DE GALLO	40	26.8	110.8	1.48	0.12	0.228	2.76	0.48	2.32	0.32
	GUACAMOLE	30	42.3	177	3.3	0.6	0	3.3	0	0	1.2
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	SOUR CREAM	20	42.8	176	4.2	2.6	0.1	0.8	0	0	0.6
TOTAL		385	433	1788	22	8	5	47	9	11	14
Product 5 TANDOORI CHICKEN (INDIAN)	LETTUCE	50	8.5	35	0.15	0	0	1.65	1.05	0.6	0.6
	WIU CHARRED TANDOORI CHICKEN	120	238.8	997.2	12.84	3.372	2.676	0.96	1.44	0.12	30
	KUCHUMBER SALAD	50	7.5	30	0	0	0.1	3	1	3	1
	LIONS MANGO CHUTNEY	30	61.5	261.6	0.06	0.03	0.03	14.7	1.47	13.5	0
TOTAL		250	316	1,324	13	3	3	20	5	17	32
Product 6 PERI PERI CHICKEN (PORTUGUESE)	LETTUCE	50	8.5	35	0.15	0	0	1.65	1.05	0.6	0.6
	WIU PERI-PERI CHICKEN	120	357.6	1185.6	16.8	2.4	1.2	10.8	0	10.8	38.4
	ROQUITO PEPPERS	10	9.1	38.1	0.03	0.01	0.06	1.89	0	1.89	0.21
	WIU PEPPERS & ONIONS	30	32.4	126.6	1.89	0.15	1.62	3.09	0.66	2.76	0.45
	WIU HOUSE SLAW	40	43.2	181.2	2.16	0.168	0.0784	5.92	0.64	4.6	0.38
	WIU PERINAISE	20	61.8	255.4	5.6	0.4	0.56	2.6	0	1.96	0.06
TOTAL		270	513	1,822	27	3	4	26	2	23	40
Product 7 PULLED BEEF (AMERICAN)	LETTUCE	85	14.45	59.5	0.255	0	0	2.805	1.785	1.02	1.02
	WIU BRAISED BEEF	110	167.2	702.9	5.83	2.068	2.827	2.86	0.99	1.76	73.48
	POTATO WEDGES	70	120.4	504.7	5.04	0.56	0.77	17.85	1.26	0.35	0.84
	WIU HOUSE SLAW	40	43.2	181.2	2.16	0.168	0.0784	5.92	0.64	4.6	0.38
	CRISPY FRIED ONIONS	10	61	253	4.6	2.3	0	4.4	0.4	1.1	0.042
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	LION AMERICAN BBQ SAUCE	20	44.6	189.4	0.04	0	0.08	10.12	0.26	4.78	0.38
TOTAL		355	533	2,233	25	9	4	44	5	14	81
Product 8 PULLED PERI PERI JACKFRUIT (PORTUGUESE)	LETTUCE	85	14.45	59.5	0.255	0	0	2.805	1.785	1.02	1.02
	WIU PULLED PERI-PERI JACKFRUIT	120	162	486	2.4	0.24	0.36	31.2	7.68	28.8	1.2
	ROQUITO PEPPERS	10	9.1	38.1	0.03	0.01	0.06	1.89	0	1.89	0.21
	WIU PEPPERS & ONIONS	30	32.4	126.6	1.89	0.15	1.62	3.09	0.66	2.76	0.45
	WIU HOUSE SLAW	40	43.2	181.2	2.16	0.168	0.0784	5.92	0.64	4.6	0.38
	WIU PERINAISE	20	61.8	255.4	5.6	0.4	0.56	2.6	0	1.96	0.06
TOTAL		305	323	1,147	12	1	3	48	11	41	3

Product	Ingredient	Weight (GRAMS)	Kcal	KJ	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium (g)	Carbohydrate (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)
Product 9 FALAFEL (LEBANON)	LETTUCE	85	14.45	59.5	0.255	0	0	2.805	1.785	1.02	1.02
	FALAFEL	120	285.6	1195.2	17.04	1.92	1.08	19.92	6.36	3.36	8.04
	HUMMUS	40	128	452	10.8	1.2	0.04	3.6	2	0.4	3.2
	TABBOULEH	55	8.25	33	0	0	0.11	3.3	1.1	3.3	1.1
	GHERKIN	20	3.8	15.8	0.06	0	0.24	0.5	0.26	0.42	0.16
	TAHINI DRESSING	20	33.2	142	1.66	0.16	0.08	3.34	1.34	1.76	2.66
TOTAL		340	473	1,898	30	3	2	33	13	10	16
Product 10 CHICKEN CURRY (CARRIBEAN)	LETTUCE	150	25.5	105	0.45	0	0	4.95	3.15	1.8	1.8
	WIU CHICKEN CURRY	120	199.2	830.4	13.2	3.456	4.932	2.28	0.72	0.72	18.24
	WIU CHICKPEAS & POTATO	80	109.6	459.2	6.24	1.28	0.32	10.16	0.96	0.48	2.8
	WIU PUMPKIN	50	20.5	87	0	0	0.01	3.3	1.25	1.65	0.8
	WIU TAMARIND SAUCE	20	20.8	88.2	0.04	0.012	0.0428	4.78	0.34	4.28	0.158
	TOTAL		420	376	1,570	20	5	5	25	6	9
Product 11 LAMB CURRY (CARRIBEAN)	LETTUCE	150	25.5	105	0.45	0	0	4.95	3.15	1.8	1.8
	WIU LAMB CURRY	120	234	980.4	11.88	3.924	4.668	1.56	0.84	0.12	30.72
	WIU CHICKPEAS & POTATO	80	109.6	459.2	6.24	1.28	0.32	10.16	0.96	0.48	2.8
	WIU PUMPKIN	50	20.5	87	0	0	0.01	3.3	1.25	1.65	0.8
	WIU TAMARIND SAUCE	20	20.8	88.2	0.04	0.012	0.0428	4.78	0.34	4.28	0.158
	TOTAL		420	410	1,720	19	5	5	25	7	8
Product 12 PUMPKIN CURRY (CARRIBEAN)	LETTUCE	150	25.5	105	0.45	0	0	4.95	3.15	1.8	1.8
	WIU PUMPKIN	120	49.2	208.8	0	0	0.024	7.92	3	3.96	1.92
	WIU CHICKPEAS & POTATO	100	137	574	7.8	1.6	0.4	12.7	1.2	0.6	3.5
	WIU TAMARIND SAUCE	20	20.8	88.2	0.04	0.012	0.0428	4.78	0.34	4.28	0.158
	TOTAL		390	233	976	8	2	0	30	8	11
Product 13 SMOKED SALMON (XMAS SPECIAL)	LETTUCE	60	10.2	42	0.18	0	0	1.98	1.26	0.72	0.72
	ROASTED SALMON	80	188	784	12.56	2.32	1.36	0.8	0	0.24	18
	BABY SPINACH	10	2.3	10	0.04	0.006	0	0.36	0.22	0.04	0.29
	WIU PICKLED BEETROOT	50	18.5	60	1	0	0.45	2	0.5	3	0.5
	WIU BUTTERED NEW DILL POTATOES	100	318	989	15	9	0.4	43	4	3	4
	WIU HORSERADISH MAYO	20	46.8	193.8	3.54	0.26	0.32	2.96	0.96	2.42	0.28
TOTAL		320	584	2,079	32	12	3	51	7	9	24

Product 1	Ingredient	Weight (GRAMS)	Kcal	KJ	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium (g)	Carbohy drate (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)
SOUTHERN FRIED CHICKEN (TEX MEX)	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	SOUTHERN FRIED CHICKEN	120	285.6	1196.4	14.4	1.68	1.032	25.2	1.44	1.2	18
	POTATO WEDGES	70	120.4	504.7	5.04	0.56	0.77	17.85	1.26	0.35	0.84
	WIU HOUSE SLAW	30	32.4	135.9	1.62	0.126	0.0588	4.44	0.48	3.45	0.285
	LETTUCE	10	1.7	7	0.03	0	0	0.33	0.21	0.12	0.12
	TOMATO	25	5.25	21.25	0.1	0	0.1	1.1	0.25	0.5	0.2
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	WIU TINGA SAUCE	20	36.2	153	0.04	0	0.22	8.8	0	7.8	0.02
	TOTAL	380	828	3470	34	9	2	102	4	17	32
Product 2 LAMB & CHICKEN KOFTA (TURKISH)	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU LAMB & CHICKEN KOFTA	120	234	979.2	14.16	6.12	3.36	5.04	1.2	0.84	21.72
	LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	TOMATO	30	6.3	25.5	0.12	0	0.12	1.32	0.3	0.6	0.24
	GHERKIN	10	1.9	7.9	0.03	0	0.12	0.25	0.13	0.21	0.08
	WIU GARLIC MAYO	20	53.4	222.8	5.4	0.54	0.34	1.34	0	0.44	0.14
	TOTAL	285	563	2359	26	9	4	53	2	6	30
Product 3 FAJITA CHICKEN (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	80	160	668.8	8.48	2.224	1.736	1.84	0.48	0.08	19.28
	WIU BLACK BEANS	50	48	201	1	0.175	0.1925	9.05	3.95	0.05	2.725
	WIU PICO DE GALLO	40	26.8	110.8	1.48	0.12	0.228	2.76	0.48	2.32	0.32
	GUACAMOLE	30	42.3	177	3.3	0.6	0	3.3	0	0	1.2
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	SOUR CREAM	20	42.8	176	4.2	2.6	0.1	0.8	0	0	0.6
	TOTAL	385	755	3169	32	13	2	82	6	6	38
Product 4 PEPPERS & ONIONS (MEXICAN)	12" FLOUR TORTILLA	85	289	1096.5	11.9	0.255	0.34	42.5	2.04	2.38	5.95
	WIU LIME & CORIANDER RICE	60	89.4	383.4	0.42	0.102	0.1644	19.8	0.78	0.06	1.992
	WIU PEPPERS & ONIONS	80	86.4	337.6	5.04	0.4	4.32	8.24	1.76	7.36	1.2
	WIU BLACK BEANS	50	48	201	1	0.175	0.1925	9.05	3.95	0.05	2.725
	WIU PICO DE GALLO	40	26.8	110.8	1.48	0.12	0.228	2.76	0.48	2.32	0.32
	GUACAMOLE	30	42.3	177	3.3	0.6	0	3.3	0	0	1.2
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	SOUR CREAM	20	42.8	176	4.2	2.6	0.1	0.8	0	0	0.6
	TOTAL	385	707	2825	34	8	5	87	9	12	19
Product 5 TANDOORI CHICKEN (INDIAN)	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU PEA & TURMERIC PILAO	60	106.8	449.4	2.34	0.36	0.1128	18.42	0.96	0.36	2.46
	WIU CHARRED TANDOORI CHICKEN	110	218.9	914.1	11.77	3.091	2.453	0.88	1.32	0.11	27.5
	LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	KUCHUMBER SALAD	40	6	24	0	0	0.08	2.4	0.8	2.4	0.8
	LIONS MANGO CHUTNEY	30	61.5	261.6	0.06	0.03	0.03	14.7	1.47	13.5	0
	TOTAL	345	660	2,772	20	6	3	81	5	20	38
Product 6 PERI PERI CHICKEN (PORTUGESE)	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU PERI-PERI CHICKEN	120	357.6	1185.6	16.8	2.4	1.2	10.8	0	10.8	38.4
	LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	ROQUITO PEPPERS	10	9.1	38.1	0.03	0.01	0.06	1.89	0	1.89	0.21
	WIU PEPPERS & ONIONS	30	32.4	126.6	1.89	0.15	1.62	3.09	0.66	2.76	0.45
	WIU HOUSE SLAW	40	43.2	181.2	2.16	0.168	0.0784	5.92	0.64	4.6	0.38
	WIU PERINAISE	20	61.8	255.4	5.6	0.4	0.56	2.6	0	1.96	0.06
TOTAL	325	771	2,910	32	6	4	69	2	26	47	
Product 7 PULLED BEEF (AMERICAN)	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	WIU BRAISED BEEF	110	167.2	702.9	5.83	2.068	2.827	2.86	0.99	1.76	73.48
	POTATO WEDGES	70	120.4	504.7	5.04	0.56	0.77	17.85	1.26	0.35	0.84
	WIU HOUSE SLAW	40	43.2	181.2	2.16	0.168	0.0784	5.92	0.64	4.6	0.38
	CRISPY FRIED ONIONS	10	61	253	4.6	2.3	0	4.4	0.4	1.1	0.042
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	LION AMERICAN BBQ SAUCE	20	44.6	189.4	0.04	0	0.08	10.12	0.26	4.78	0.38
TOTAL	355	783	3,283	30	12	4	86	4	16	87	

Product	Ingredient	Weight (GRAMS)	Kcal	KJ	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium (g)	Carbohydrate (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)
Product 8 PULLED PERI PERI JACKFRUIT (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	120	162	486	2.4	0.24	0.36	31.2	7.68	28.8	1.2
	LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	ROQUITO PEPPERS	10	9.1	38.1	0.03	0.01	0.06	1.89	0	1.89	0.21
	WIU PEPPERS & ONIONS	30	32.4	126.6	1.89	0.15	1.62	3.09	0.66	2.76	0.45
	WIU HOUSE SLAW	40	43.2	181.2	2.16	0.168	0.0784	5.92	0.64	4.6	0.38
	WIU PERINAISE	20	61.8	255.4	5.6	0.4	0.56	2.6	0	1.96	0.06
TOTAL		325	575	2,211	18	4	3	90	9	44	10
Product 9 FALAFEL (LEBANON)	12" TORTILLA NEW	85	263.5	1109.25	5.865	2.55	0	44.37	0	3.825	7.225
	FALAFEL	120	285.6	1195.2	17.04	1.92	1.08	19.92	6.36	3.36	8.04
	LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	HUMMUS	40	128	452	10.8	1.2	0.04	3.6	2	0.4	3.2
	TABBOULEH	55	8.25	33	0	0	0.11	3.3	1.1	3.3	1.1
	GHERKIN	20	3.8	15.8	0.06	0	0.24	0.5	0.26	0.42	0.16
	TAHINI DRESSING	20	33.2	142	1.66	0.16	0.08	3.34	1.34	1.76	2.66
TOTAL		360	726	2,961	35	6	2	76	11	13	23
Product 10 CHICKEN CURRY (CARRIBEAN)	ROTIS	150	456	1917	15.9	2.85	0.75	68.85	4.5	1.65	11.76
	WIU CHICKEN CURRY	120	199.2	830.4	13.2	3.456	4.932	2.28	0.72	0.72	18.24
	WIU CHICKPEAS & POTATO	80	109.6	459.2	6.24	1.28	0.32	10.16	0.96	0.48	2.8
	WIU PUMPKIN	50	20.5	87	0	0	0.01	3.3	1.25	1.65	0.8
	WIU TAMARIND SAUCE	20	20.8	88.2	0.04	0.012	0.0428	4.78	0.34	4.28	0.158
	TOTAL		420	806	3,382	35	8	6	89	8	9
Product 11 LAMB CURRY (CARRIBEAN)	ROTIS	150	456	1917	15.9	2.85	0.75	68.85	4.5	1.65	11.76
	WIU LAMB CURRY	120	234	980.4	11.88	3.924	4.668	1.56	0.84	0.12	30.72
	WIU CHICKPEAS & POTATO	80	109.6	459.2	6.24	1.28	0.32	10.16	0.96	0.48	2.8
	WIU PUMPKIN	50	20.5	87	0	0	0.01	3.3	1.25	1.65	0.8
	WIU TAMARIND SAUCE	20	20.8	88.2	0.04	0.012	0.0428	4.78	0.34	4.28	0.158
	TOTAL		420	841	3,532	34	8	6	89	8	8
Product 12 PUMPKIN CURRY (CARRIBEAN)	ROTIS	150	456	1917	15.9	2.85	0.75	68.85	4.5	1.65	11.76
	WIU PUMPKIN	120	49.2	208.8	0	0	0.024	7.92	3	3.96	1.92
	WIU CHICKPEAS & POTATO	100	137	574	7.8	1.6	0.4	12.7	1.2	0.6	3.5
	WIU TAMARIND SAUCE	20	20.8	88.2	0.04	0.012	0.0428	4.78	0.34	4.28	0.158
	TOTAL		390	663	2,788	24	4	1	94	9	10
Product 13 SMOKED SALMON (XMAS SPECIAL)	SEAWEED WRAP	60	151.2	634.8	3.42	0.72	0.3	28.8	1.5	0.96	5.34
	ROASTED SALMON	80	188	784	12.56	2.32	1.36	0.8	0	0.24	18
	BABY SPINACH	10	2.3	10	0.04	0.006	0	0.36	0.22	0.04	0.29
	WIU PICKLED BEETROOT	50	18.5	60	1	0	0.45	2	0.5	3	0.5
	WIU BUTTERED NEW DILL POTATOES	100	318	989	15	9	0.4	43	4	3	4
	WIU HORSERADISH MAYO	20	46.8	193.8	3.54	0.26	0.32	2.96	0.96	2.42	0.28
TOTAL		320	725	2,672	36	12	3	78	7	10	28

Product 1	Ingredient	Weight (GRAMS)	Kcal	KJ	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium (g)	Carbohydrate (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)
SOUTHERN FRIED CHICKEN (TEX MEX)	WIU LIME & CORIANDER RICE	90	134.1	575.1	0.63	0.153	0.2466	29.7	1.17	0.09	2.988
	SOUTHERN FRIED CHICKEN	120	285.6	1196.4	14.4	1.68	1.032	25.2	1.44	1.2	18
	POTATO WEDGES	30	51.6	216.3	2.16	0.24	0.33	7.65	0.54	0.15	0.36
	WIU HOUSE SLAW	30	32.4	135.9	1.62	0.126	0.0588	4.44	0.48	3.45	0.285
	LETTUCE	10	1.7	7	0.03	0	0	0.33	0.21	0.12	0.12
	TOMATO	25	5.25	21.25	0.1	0	0.1	1.1	0.25	0.5	0.2
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	WIU TINGA SAUCE	20	36.2	153	0.04	0	0.22	8.8	0	7.8	0.02
	TOTAL	345	629	2647	26	6	2	78	4	13	27
Product 2 LAMB & CHICKEN KOFTA (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 LAMB & CHICKEN KOFTA	120	234	979.2	14.16	6.12	3.36	5.04	1.2	0.84	21.72
	LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	TOMATO	30	6.3	25.5	0.12	0	0.12	1.32	0.3	0.6	0.24
	GHERKIN	10	1.9	7.9	0.03	0	0.12	0.25	0.13	0.21	0.08
	WIU GARLIC MAYO	20	53.4	222.8	5.4	0.54	0.34	1.34	0	0.44	0.14
TOTAL	290	433	1825	20	7	4	38	3	2	25	
Product 3 FAJITA CHICKEN (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	80	160	668.8	8.48	2.224	1.736	1.84	0.48	0.08	19.28
	WIU BLACK BEANS	50	48	201	1	0.175	0.1925	9.05	3.95	0.05	2.725
	WIU PICO DE GALLO	40	26.8	110.8	1.48	0.12	0.228	2.76	0.48	2.32	0.32
	GUACAMOLE	30	42.3	177	3.3	0.6	0	3.3	0	0	1.2
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	SOUR CREAM	20	42.8	176	4.2	2.6	0.1	0.8	0	0	0.6
TOTAL	330	537	2251	26	10	3	48	6	3	32	
Product 4 PEPPERS & ONIONS (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 PEPPERS & ONIONS	80	86.4	337.6	5.04	0.4	4.32	8.24	1.76	7.36	1.2
	WIU BLACK BEANS	50	48	201	1	0.175	0.1925	9.05	3.95	0.05	2.725
	WIU PICO DE GALLO	40	26.8	110.8	1.48	0.12	0.228	2.76	0.48	2.32	0.32
	GUACAMOLE	30	42.3	177	3.3	0.6	0	3.3	0	0	1.2
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	SOUR CREAM	20	42.8	176	4.2	2.6	0.1	0.8	0	0	0.6
TOTAL	330	463	1920	22	8	5	54	7	10	14	
Product 5 TANDOORI CHICKEN (INDIAN)	WIU PEA & TUMERIC PILAO	80	142.4	599.2	3.12	0.48	0.1504	24.56	1.28	0.48	3.28
	WIU CHARRED TANDOORI CHICKEN	110	218.9	914.1	11.77	3.091	2.453	0.88	1.32	0.11	27.5
	LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	KUCHUMBER SALAD	40	6	24	0	0	0.08	2.4	0.8	2.4	0.8
	LIONS MANGO CHUTNEY	30	61.5	261.6	0.06	0.03	0.03	14.7	1.47	13.5	0
	TOTAL	280	432	1,813	15	4	3	43	5	17	32
Product 6 PERI PERI CHICKEN (PORTUGESE)	WIU LIME & CORIANDER RICE	85	126.65	543.15	0.595	0.1445	0.2329	28.05	1.105	0.085	2.822
	WIU PERI-PERI CHICKEN	120	357.6	1185.6	16.8	2.4	1.2	10.8	0	10.8	38.4
	LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	ROQUITO PEPPERS	10	9.1	38.1	0.03	0.01	0.06	1.89	0	1.89	0.21
	WIU PEPPERS & ONIONS	30	32.4	126.6	1.89	0.15	1.62	3.09	0.66	2.76	0.45
	WIU HOUSE SLAW	40	43.2	181.2	2.16	0.168	0.0784	5.92	0.64	4.6	0.38
	WIU PERINAISE	20	61.8	255.4	5.6	0.4	0.56	2.6	0	1.96	0.06
TOTAL	325	634	2,344	27	3	4	53	3	22	43	
Product 7 PULLED BEEF (AMERICAN)	WIU LIME & CORIANDER RICE	85	126.65	543.15	0.595	0.1445	0.2329	28.05	1.105	0.085	2.822
	WIU BRAISED BEEF	110	167.2	702.9	5.83	2.068	2.827	2.86	0.99	1.76	73.48
	POTATO WEDGES	30	51.6	216.3	2.16	0.24	0.33	7.65	0.54	0.15	0.36
	WIU HOUSE SLAW	40	43.2	181.2	2.16	0.168	0.0784	5.92	0.64	4.6	0.38
	CRISPY FRIED ONIONS	10	61	253	4.6	2.3	0	4.4	0.4	1.1	0.042
	GRATED MATURE CHEDDAR	20	82.6	342.4	6.8	4.2	0	0.34	0	0.01	5
	LION AMERICAN BBQ SAUCE	20	44.6	189.4	0.04	0	0.08	10.12	0.26	4.78	0.38
TOTAL	315	577	2,428	22	9	4	59	4	12	82	

Product	Ingredient	Weight (GRAMS)	Kcal	KJ	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium (g)	Carbohydrate (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)
Product 8 PULLED PERI PERI JACKFRUIT (PORTUGUESE)	WIU LIME & CORIANDER RICE	85	126.65	543.15	0.595	0.1445	0.2329	28.05	1.105	0.085	2.822
	WIU PULLED PERI-PERI JACKFRUIT	120	162	486	2.4	0.24	0.36	31.2	7.68	28.8	1.2
	LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	ROQUITO PEPPERS	10	9.1	38.1	0.03	0.01	0.06	1.89	0	1.89	0.21
	WIU PEPPERS & ONIONS	30	32.4	126.6	1.89	0.15	1.62	3.09	0.66	2.76	0.45
	WIU HOUSE SLAW	40	43.2	181.2	2.16	0.168	0.0784	5.92	0.64	4.6	0.38
	WIU PERINAISE	20	61.8	255.4	5.6	0.4	0.56	2.6	0	1.96	0.06
TOTAL		325	439	1,644	13	1	3	73	11	40	5
Product 9 FALAFEL (LEBANON)	WIU LIME & CORIANDER RICE	85	126.65	543.15	0.595	0.1445	0.2329	28.05	1.105	0.085	2.822
	FALAFEL	120	285.6	1195.2	17.04	1.92	1.08	19.92	6.36	3.36	8.04
	LETTUCE	20	3.4	14	0.06	0	0	0.66	0.42	0.24	0.24
	HUMMUS	40	128	452	10.8	1.2	0.04	3.6	2	0.4	3.2
	TABBOULEH	55	8.25	33	0	0	0.11	3.3	1.1	3.3	1.1
	GHERKIN	20	3.8	15.8	0.06	0	0.24	0.5	0.26	0.42	0.16
	TAHINI DRESSING	20	33.2	142	1.66	0.16	0.08	3.34	1.34	1.76	2.66
TOTAL		360	589	2,395	30	3	2	59	13	10	18
Product 10 CHICKEN CURRY (CARRIBEAN)	WIU LIME & CORIANDER RICE	150	223.5	958.5	1.05	0.255	0.411	49.5	1.95	0.15	4.98
	WIU CHICKEN CURRY	120	199.2	830.4	13.2	3.456	4.932	2.28	0.72	0.72	18.24
	WIU CHICKPEAS & POTATO	80	109.6	459.2	6.24	1.28	0.32	10.16	0.96	0.48	2.8
	WIU PUMPKIN	50	20.5	87	0	0	0.01	3.3	1.25	1.65	0.8
	WIU TAMARIND SAUCE	20	20.8	88.2	0.04	0.012	0.0428	4.78	0.34	4.28	0.158
TOTAL		420	574	2,423	21	5	6	70	5	7	27
Product 11 LAMB CURRY (CARRIBEAN)	WIU LIME & CORIANDER RICE	150	223.5	958.5	1.05	0.255	0.411	49.5	1.95	0.15	4.98
	WIU LAMB CURRY	120	234	980.4	11.88	3.924	4.668	1.56	0.84	0.12	30.72
	WIU CHICKPEAS & POTATO	80	109.6	459.2	6.24	1.28	0.32	10.16	0.96	0.48	2.8
	WIU PUMPKIN	50	20.5	87	0	0	0.01	3.3	1.25	1.65	0.8
	WIU TAMARIND SAUCE	20	20.8	88.2	0.04	0.012	0.0428	4.78	0.34	4.28	0.158
TOTAL		420	608	2,573	19	5	5	69	5	7	39
Product 12 PUMPKIN CURRY (CARRIBEAN)	WIU LIME & CORIANDER RICE	150	223.5	958.5	1.05	0.255	0.411	49.5	1.95	0.15	4.98
	WIU PUMPKIN	120	49.2	208.8	0	0	0.024	7.92	3	3.96	1.92
	WIU CHICKPEAS & POTATO	100	137	574	7.8	1.6	0.4	12.7	1.2	0.6	3.5
	WIU TAMARIND SAUCE	20	20.8	88.2	0.04	0.012	0.0428	4.78	0.34	4.28	0.158
TOTAL		390	431	1,830	9	2	1	75	6	9	11
Product 13 SMOKED SALMON (XMAS SPECIAL)	WIU LIME & CORIANDER RICE	60	89.4	383.4	0.42	0.102	0.1644	19.8	0.78	0.06	1.992
	ROASTED SALMON	80	188	784	12.56	2.32	1.36	0.8	0	0.24	18
	BABY SPINACH	10	2.3	10	0.04	0.006	0	0.36	0.22	0.04	0.29
	WIU PICKLED BEETROOT	50	18.5	60	1	0	0.45	2	0.5	3	0.5
	WIU BUTTERED NEW DILL POTATOES	100	318	989	15	9	0.4	43	4	3	4
	WIU HORSERADISH MAYO	20	46.8	193.8	3.54	0.26	0.32	2.96	0.96	2.42	0.28
TOTAL		320	663	2,420	33	12	3	69	6	9	25