

<i>Teaism</i>										
Dietary Information	NUTS	SHELLFISH	VEGETARIAN	VEGAN	GLUTEN-FREE*	NON-GMO	DAIRY-FREE	SOY-FREE	Modifications & Notes 7/21/17	
STARTERS										
Arugula & Goat Cheese Salad	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	Croutons = GF; Goat cheese has vegetarian rennet	
Middle Eastern Chopped Salad	modify	N	Y	Y	Y	Y	Y	modify	nuts - no pistachio; soy - modify to tomatillo dressing	
Avocado & Tomato	N*	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	*has coconut	
Green Gazpacho	modify	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	nuts - no walnuts	
Lentil Soup	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
ENTREES										
Beef/Salmon Tacos	N	N	N	N	N	N/modify	modify	N	dairy - no crema; non-gmo modify salmon no crema	
Grilled Salmon	N*	N	N	N	Y	Y	Y	Y	*has coconut	
Okonomiyaki vegetable	N	N	Y	N	N	Y	Y	N		
chicken/shrimp	N	N/Y	N	N	N	Y	Y	N		
Grilled Organic Chicken Salad	N*	N	N	N	Y	Y	Y	N	*has coconut	
Our Dream Salad	modify	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	nuts - no nut/seed sprinkle	
Organic Chicken Curry	N*	N	N	N	Y	Y	Y	N	*has coconut	
South Indian Vegetable Curry	N*	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	*has coconut	
South Indian Vegetable Curry with Raita	N*	N	Y	N	Y	Y	N	Y	*has coconut	
ON BREAD										
Korean Brisket Sandwich	N*	N	N	N	N	N	Y	N	*coconut in fried onions	
Vegan Cheeseburger	Y*	N	Y	Y	N	N	Y	N	*has coconut and walnuts	
Organic Chicken Sandwich	N	N	N	N	modify	Y	Y	modify	GF - no bread; soy - modify side	
Fried Organic Chicken Sandwich (LP)	N	N	N	N	N	N	Y	N		
BENTOS										
Fried Chicken Bento at LP & PQ	N	N	N	N	N	N	Y	N		
Grilled Chicken Bento at DC	N	N	N	N	Y	Y	Y	N		
Baked Chilled Salmon Bento	modify	N	N	N	Y	Y	Y	N	nuts - no walnut jam	
Black Bean Cake	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	modify	bean cake has cashew & coconut; soy - no walnut jam	
Roll Your Own Handroll	N	N	N	N	modify	Y	Y	N	GF - ask for tamari instead of soy sauce	
SOUPS AS MEALS										
Udon Noodle Soup vegetable	N	N	Y	Y	N	N	Y	N		
chicken	N	N	N	N	N	N	Y	N		
shrimp	N	Y	N	N	N	N	Y	N		
Chilled Noodle Soup with Avocado	N	N	Y	modify	N	N	Y	N	vegan - no egg	
Ochazuke pickled plum	N	N	Y	Y	Y	N	Y	Y		
salmon	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y		
shrimp	N	Y	N	N	Y	Y	Y	Y		
TRASH OR TREASURE										
Stir-fried Napa Cabbage Butts	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N		
Broccoli Tots at PQ & DC	N	N	Y*	N	N	N	N	Y	* our goat cheese has vegetarian rennet	
Fried Chard Stems at LP & PQ	N	N	Y	Y	N	N	Y	Y		
SIDE DISHES										
Asian Slaw	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
Korean Pickled Cucumbers	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
Cucumbers with Sumac Vinaigrette	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N		
Seaweed Salad House-Made	N	N	Y	Y	Y	N	Y	N		
Seaweed Salad at Lafayette Park	N	N	Y	Y	N	N	Y	N		
Pipe Dreams Goat Cheese	N	N	Y*	N	Y	N	N	Y	* our goat cheese has vegetarian rennet	
Broccoli with Sumac Vinaigrette	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N		
Eggplant Puree	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N		
Potato Mix	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N		
Tea Cured Salmon	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y		
Indonesian Chard	N*	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	*has coconut	
Sauteed Broccoli	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
Spinach & Chayote	N*	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	*has coconut	
Flatbread & Tomato Chutney	N*	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	*brushed with coconut oil	
Brown Rice	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
Veg Kabob	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N		
Chicken Kabob	N	N	N	N	Y	Y	Y	N		
Shrimp Kabob	N	Y	N	N	Y	Y	Y	modify	soy - modify no glaze	
Gochujang Sauce	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N		
Tare Sauce (on Salmon Bento)	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N		
Raita (Cucumber-Tomato)	N	N	Y	N	Y	N	N	Y		
Chicken Dipping Sauce	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
Sumac Vinaigrette	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N		
Wasabi Mayo	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
Yuzu Kosho Mayo	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
Togarashi Mayo	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
AFTERNOON TEA										
Japanese	LP modify	Y	N	N	N	Y	N	N	nuts - no walnut jam	
Indian	modify	N	Y	N	N	Y	N	N	nuts - no almonds on rice pudding	
Moroccan	modify	N	N	N	N	Y	N	N	nuts - no almonds on rice pudding	

<i>Teaism</i> Dietary Information	NUTS	SHELLFISH	VEGETARIAN	VEGAN	GLUTEN-FREE*	NON-GMO	DAIRY-FREE	SOY-FREE	Modifications & Notes
BREAKFAST									
Breakfast Okonomiyaki	N	N	modify	N	N	Y	Y	N	vegetarian - no bacon
French Toast	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Sourdough Waffle	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Buckwheat & Hempheart Pancakes	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Scrambled Eggs	N*	N	Y	N	modify	Y	Y	Y	*coconut on flatbread / GF - no bread
Eggs & Salmon	N*	N	N	N	modify	Y	Y	Y	*coconut on flatbread / GF - no bread
Eggs & Bacon	N*	N	N	N	modify	Y	Y	Y	*coconut on flatbread / GF - no bread
Eggs & Sausage	N*	N	N	N	modify	N	Y	Y	*coconut on flatbread GF - no bread / ALERT pork casing
Egg Sandwich	N	N	Y	N	N	Y	N	Y	
Egg Sandwich with Bacon	N	N	N	N	N	Y	N	Y	
Egg Sandwich with Sausage	N	N	N	N	N	N	N	Y	ALERT pork casing
Tempeh Scramble	N*	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	*has coconut / GF - no bread
Salmon, Flatbread & Raita	N*	N	N	N	N	N	modify	Y	*coconut on flatbread / DF - no raita
Sausage Flatbread & Raita	N*	N	N	N	N	N	modify	Y	*coconut on flatbread GF - no bread / ALERT pork casing
Granola	Y	N	Y	N	Y*	Y	N	Y	*oats are not certified GF
Irish Oatmeal	modify	N	Y	modify	Y*	Y	Y	Y	nuts - no almonds / vegan - no milk / *oats not certified GF
Birchermuesli	Y	N	Y	N	N	N	N	Y	
Chicken Sausage	N	N	N	N	Y	N	Y	Y	ALERT pork casing on sausage
Tea Cured Salmon	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y	
Turkey Bacon	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y	
Apple Gingerbread	N	N	Y	N	N	Y	Y	Y	
Ginger Scones	N	N	Y	modify	N	modify	Y	Y	vegan/non gmo - sub coconut spread
Carrot Cake Scones	Y	N	Y	N	N	Y	N	Y	
DESSEERTS									
Salty Oat Cookie	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Chocolate Salty Oat Cookie	N*	N	Y	N	N	N	N	Y	*has coconut
Chunky Pecan Salty Oat Cookie	Y*	N	Y	N	N	N	N	Y	*has pecans and coconut
Cocoa Nib Cookie Trio	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Mandelbrot	Y	N	Y	N	N	Y	N	Y	
Hempheart Cookie	Y	N	Y	N	Y	N	N	Y	
Hungarian Tea Cake	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Coconut Rice Pudding	modify*	N	Y	N	Y	N	N	Y	nuts - modify no almonds, *has coconut
Crème Brulee	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	
Mochi	N	N	Y	Y	note	N	Y	Y	not certified GF
Chocolate Coconut Cake	N*	N	Y	N	Y	N	N	Y	*has coconut
Gelato	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	
Sorbet	N	N	Y	Y	Y	N	Y	Y	
BEVERAGES									
Chai	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	
Teas & Tisanes	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Zhenzhou Pearls as we make it	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	
Just the Pearls	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Matcha Sweet Green Tea	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Ginger Limeade	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Chai Shake	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	
Iced Chai	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	
Lassi	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	
All Juices	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Imli Cooler	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Sodas <i>please read label</i>	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Kombucha <i>please read label</i>	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Hot Cocoa Dark	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	
Hot Cocoa White	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	
Hot Cocoa Vegan Dark	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	
Iced Tea/Tisane of the Day	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
SIPPING BROTHS									
Coconut Miso Broth	N*	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	* has coconut
Chicken Chamomile Bone Broth	N	N	N	N	Y	N	Y	Y	

DISCLAIMER While we have tried our best to thoroughly research these issues, we cannot guarantee the accuracy of the posted. If you have questions, please consult a doctor.
 All grains risk cross-contamination. We cook and bake with nuts and gluten so the risk of cross-contamination exists.
 Items listed as gluten-free are not "CERTIFIED" Gluten Free. Cashiers have detailed binders with ingredient lists.
Note: All menu items on this chart may not be available at all Teaism locations.