

<i>Teaism</i> Dietary Information	NUTS	SHELLFISH	VEGETARIAN	VEGAN	GLUTEN-FREE*	NON-GMO	DAIRY-FREE	SOY-FREE	Modifications & Notes 11/16/16
STARTERS									
Three-way Beets with Goat Cheese	N	N	Y	N	modify	N	N	Y	GF - no bread
Kale Salad	modify	N	Y	Y	modify	Y	Y	Y	nuts - no pecans GF - no croutons
Fried Brussels Sprouts	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Smashed Potatoes	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	
Lentil Soup	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
ENTREES									
Beef/Salmon Tacos	N	N	N	N	N	N	modify	N	dairy - no crema
Grilled Salmon	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y	
Okonomiyaki vegetable	N	N	Y	N	N	N	Y	N	
chicken	N	N	N	N	N	N	Y	N	
shrimp	N	Y	N	N	N	N	Y	N	
Our Dream Salad	modify	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	nuts - no nut/seed sprinkle
Chicken Curry	N	N	N	N	Y	N	Y	N	
South Indian Vegetable Curry	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
South Indian Vegetable Curry with Raita	N	N	Y	N	Y	Y	N	Y	
ON BREAD									
Korean Brisket Sandwich	N	N	N	N	N	N	N	N	
Grass Fed Burger	N	N	N	N	modify	N	Y	N	GF - no bread
Organic Local Tempeh Burger	N	N	Y	Y	modify	Y	Y	N	GF - no bread
Fried Chicken Sandwich at PQ & LP	N	N	N	N	N	N	N	N	
Grilled Chicken Sandwich at DC	N	N	N	N	N	N	N	N	
BENTOS									
Fried Chicken Bento at LP & PQ	N	N	N	N	N	N	Y	N	
Baked Chicken Bento at DC	N	N	N	N	Y	N	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	N	
Roll Your Own Handroll	N	N	N	N	modify	Y	Y	N	GF - don't use soy sauce packet
SOUPS & SNACKS									
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	
Ochazuke pickled plum	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
salmon	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y	
shrimp	N	Y	N	N	Y	N	Y	Y	
Stir-fried Napa Cabbage Butts	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	
Broccoli Tots	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Oatmeal Fritter	N	N	Y	Y	note	Y	Y	Y	oatmeal is not certified GF
Side Dishes									
Asian Slaw	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Cucumbers - either dressing	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
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	
Broccoli & Walnut Miso Jam	modify	N	Y	Y	Y	Y	Y	modify	nuts & soy - no walnut jam
Carrot Sesame Salad	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	
Beet Chickpea Puree	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Roasted Beets	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Pickled Red Cabbage	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	
Tea Cured Salmon	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y	
Potato Mix	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	
Indonesian Collards	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Broccoli & Yuzu Kosho Mayo	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Spinach & Fennel	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Flatbread & Earl Grey Marmalade	N	N	Y	Y	N	N	Y	Y	
Brown Rice	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Veg Kabob	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Chicken Kabob	N	N	N	N	Y	N	Y	N	
Shrimp Kabob	N	Y	N	N	Y	N	Y	N	
Gochujang Sauce	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	
Orange Fennel Vinaigrette	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
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	modify	Y	N	N	N	N	N	N	nuts - no walnut jam
Indian	modify	N	Y	N	N	N	N	Y	nuts - no almonds on rice pudding
Moroccan	modify	N	N	N	N	N	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	N	Y	N	vegetarian - no bacon
French Toast	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Pancakes	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Scrambled Eggs	N	N	Y	N	modify	Y	Y	Y	GF - no bread
Eggs & Salmon	N	N	N	N	modify	Y	Y	Y	GF - no bread
Eggs & Sausage	N	N	N	N	modify	N	Y	Y	GF - no bread / ALERT pork casing
Egg Sandwich	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Egg Sandwich with Bacon	N	N	N	N	N	N	N	Y	
Egg Sandwich with Sausage	N	N	N	N	N	N	N	Y	
Tempeh Scramble	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Salmon, Flatbread & Raita	N	N	N	N	N	N	modify	Y	DF - no raita
Sausage Flatbread & Raita	N	N	N	N	N	N	modify	Y	DF - no raita / ALERT pork casing
Granola	Y	N	Y	N	note	Y	N	Y	oats are not certified GF
Irish Oatmeal	modify	N	Y	Y	note	Y	Y	Y	nuts - no almonds / 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	N	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	
DESSERTS									
Salty Oat Cookie	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Chocolate Salty Oat Cookie	N	N	Y	N	N	N	N	Y	
Chunky Pecan Salty Oat Cookie	Y	N	Y	N	N	N	N	Y	
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
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	
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	
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.

Note: All menu items on this chart may not be available at all Teaism locations.