



AVOBAR
LONDON

Nutrition information

Name of the dish	100 g contains					1 serving contains				
	Protein, g	Fat, g	Carbohydrate, g	Energy, kJ	Energy, kcal	Protein, g	Fat, g	Carbohydrate, g	Energy, kJ	Energy, kcal
Start With										
Guac & Chips	3,7	17,5	22,0	1090	260	8,1	38,5	48,5	2398	573
Avo Toast & More										
Sweet Potato "Toast"	1,9	8,8	7,9	496	119	7,8	35,3	31,5	1986	474
Eggs Royale	8,3	9,8	11,4	699	167	31,4	37,3	43,2	2656	634
Eggs Benedict	7,1	14,8	10,5	854	204	26,4	54,9	38,9	3161	755
The Ultimate Avo Toast	4,2	11,7	14,8	760	182	16,6	47,0	59,3	3042	727
Avo Scrambled Eggs	7,5	9,7	12,5	701	167	23,2	30,1	38,9	2173	519
Matcha Pancakes Savoury - Cured Salmon	8,7	15,5	8,0	863	206	21,0	37,2	19,1	2072	495
Matcha Pancakes Savoury - Dry Cured Bacon	6,9	23,8	6,4	1120	268	15,9	54,7	14,8	2577	615
Matcha Pancakes Sweet	3,1	9,4	25,0	826	197	8,8	26,4	70,0	2313	552
Açai	2,7	4,6	13,3	440	105	10,1	16,9	49,0	1628	389
Bowls & Salads										
Avobar Cobb Salad	5,1	11,3	3,4	570	136	27,7	61,3	18,1	3076	735
Superfood Salad	3,6	9,9	7,3	556	133	13,1	35,6	26,3	2000	478
Salmon Poke	4,0	8,4	12,4	594	142	10,7	22,6	33,5	1604	383
Mains										
Avo Bun Burger	3,2	8,7	7,0	497	119	16,1	43,3	34,8	2483	593
Grilled Miso Salmon	11,8	9,4	4,7	633	151	35,5	28,1	14,2	1898	453
Sides										
Sourdough Bread	6,4	11,4	38,3	1176	281	12,7	22,7	76,7	2353	562
Baked Cajun-spiced Sweet Potato "Chips"	2,0	12,0	11,2	673	161	2,2	13,2	12,3	740	177
Avo Mixed Salad	2,5	9,8	3,2	465	111	3,7	14,8	4,8	698	167
Add										
Turmeric-poached egg from "Clarence Court"	12,7	11,5	0,7	658	157	6,4	5,8	0,4	329	79
Grilled bacon	10,0	44,0	0,0	1826	436	5,0	22,0	0,0	913	218
Smashed avo	1,9	13,7	1,9	579	138	1,9	13,7	1,9	579	138
House-cured salmon	16,7	7,5	7,1	681	163	10,0	4,5	4,3	408	98

Dessert										
Sticky Date Pudding	3,4	18,4	34,0	1317	315	7,2	38,6	71,3	2767	661
Choc Avo Brownie	5,6	12,3	37,7	1190	284	9,5	21,0	64,1	2023	483
Hazelnut Chocolate Avo Crema	4,1	15,4	14,1	895	214	5,1	19,3	17,7	1119	267
Matcha Pancake	4,2	8,6	33,8	961	230	10,2	21,1	82,9	2355	563
Sorbet	1,3	1,0	29,4	551	132	1,3	1,0	29,4	551	132
Little Moons Mochi Green Tea, 3 moons	3,2	7,1	38,0	963	230	3,1	6,8	36,5	924	221
Little Moons Mochi Mango, 3 moons	2,2	4,7	37,0	837	200	2,1	4,5	35,5	804	192
Little Moons Mochi Coconut, 3 moons	2,9	11,0	35,0	1055	252	2,8	10,6	33,6	1013	242
Little Moons Mochi Strawberry Cheesecake, 3 moons	3,0	17,0	45,0	1474	352	2,9	16,3	43,2	1415	338