

Here's what You Are Eating	Calories		Calories from Fat		Fat Total		Saturated Fat		Trans Fatty Acids		Choles-terol		Sodium		Total Carbs		Net Carbs		Dietary Fiber		Sugars		Protein		Allergens								
					g		g		g		mg		mg		g		g		g		g		g		Pea-nuts	Tree Nuts	Soy	Milk	Egg	Fish	Shell-fish	Wheat & Gluten	Sesame
	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM									
Baked Cheese Tortelloni 🌀	770		294		33		17		1		135		1980		81		77		3		14		40										
Roasted Garlic Cream Tortelloni 🌀 w/a	770	380	346	173	38	19	19	10	0.5	0	140	70	2400	1200	72	36	67	34	5	3	7	4	36	18									
Basil Pesto Cavatappi 🌀	840	420	366	183	41	20	13	7	0.5	0	55	25	1140	570	103	51	93	46	10	5	8	4	24	12									
Buttery Parmesan Noodles 🌀	760	370	301	150	34	17	14	7	1	0	210	105	330	160	98	49	94	47	4	2	6	3	22	11									
Pasta Fresca 🌀 w/a	640	320	180	90	20	10	4	2	0	0	5	5	1240	620	103	52	93	47	10	5	10	5	21	10									
Pad Thai 🍜	1040	520	380	190	42	21	8	4	0	0	340	170	2020	1010	143	72	139	70	4	2	44	22	20	10									
Japanese Pan Noodles 🌀	640	320	110	50	12	6	4	2	0	0	0	0	2010	1000	114	57	109	55	5	2	22	11	20	10									

Chef-Curated with Protein	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
---------------------------	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mac & Cheese	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM	REG	SM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
--------------	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Salad & Soup	REG	REG	REG	REG	REG	REG	REG	REG	REG	REG	REG	REG										
Chicken Caesar Salad w	670	444	49	12	0.5	150	1510	18	15	3	5	42				•	•	•			•	
Mediterranean Chicken Salad	430	153	17	6	0	125	1700	34	31	3	7	36				•					•	
Chicken Noodle Soup w	360	90	10	2.5	0	140	2320	41	39	2	9	30				•	•				•	

Proteins																								
Parmesan-Crusted Chicken	190	70	8	2	0	55	920	8	7	1	0	22				•	•						•	
Grilled Chicken 🍗	150	40	4	1	0	105	540	0	0	1	0	27												
Sautéed Shrimp 🍤	40	0	0	0	0	95	310	0	0	0	0	10												
Marinated Steak 🍖	140	60	7	2	0	40	390	3	3	0	1	14				•								
Pulled Pork 🍖	130	43	5	1.5	0	65	480	1	1	0	1	20												
Oven-Roasted Meatballs	360	280	31	14	1.5	80	780	5	5	0	1	16				•							•	
Seasoned Tofu 🍲	230	130	15	2	0	0	500	6	5	1	4	20				•							•	•

Sides																		
Potstickers with dipping sauce	330	80	8	1	0	30	1690	47	45	2	13	14				•		•
Cheesy Garlic Bread with marinara 🥯	610	220	25	14	1	55	1610	78	78	0	10	21				•		•
Korean BBQ Meatballs 🍖	440	300	34	14	1.5	80	1340	16	15	1	11	16				•		•
Garden Salad 🥗🥬	70	50	6	1	0	0	125	5	4	1	3	1						
Caesar Salad 🍽️	230	186	21	4	0	20	470	8	7	1	2	4				•	•	•
Creamy Cheddar Mac 🥣	260	97	11	6	0	30	480	30	29	1	2	11				•		•
Lemon Parmesan Broccoli 🥦🥬	140	113	13	8	0	35	350	4	2	2	1	3				•		
Chicken Noodle Soup 🍲	120	30	3.5	1	0	55	840	11	10	1	3	13				•	•	
Baguette 🥖	170	15	1.5	0.5	0	0	410	33	33	0	2	7						•

Desserts																				
Rice Crispy <i>(see ingredients listed below)</i>	540	170	19	12	1	50	460	87	87	0	39	6								
Chocolate Chunk Cookie	450	190	21	9	0	25	290	64	61	3	36	6								
Snoodle Doodle Cookie 	450	180	20	8	0	25	290	64	61	3	36	6								

MINI MARSHMALLOWS: Corn Syrup, Sugar, Modified Cornstarch, Dextrose, Water, contains less than 2% of Gelatin, Tetrasodium Pyrophosphate (whipping aid), Natural and Artificial Flavor, Blue 1.
OR MINI MARSHMALLOWS: Corn Syrup, Sugar, Modified Corn Starch, Water, Gelatin. Contains 2% or less of Natural and Artificial Flavor, Tetrasodium Pyrophosphate.
CRISP RICE CEREAL: Rice, Sugar, Salt, Malt Extract, Tocopherols (preservative). Vitamins and Minerals: Iron (Ferric Orthophosphate), Vitamin C (Sodium Ascorbate), Vitamin A (Palmitate), Niacinamide, Zinc (Zinc Oxide), Vitamin B1 (Thiamine Mononitrate), Vitamin B6 (Pyridoxine Hydrochloride), Vitamin D (Cholecalciferol), Vitamin B2 (Riboflavin), Folic Acid, Vitamin B12 (Cyanocobalamin).
OR RICE CRISPY CEREAL: Rice, Sugar, contains 2% or less of Salt, Malt Flavor. Vitamins and Minerals: Iron (Ferric Phosphate), Niacinamide, Vitamin B6 (Pyridoxine Hydrochloride), Vitamin B1 (Thiamine Hydrochloride), Vitamin B2 (Riboflavin), Folic Acid, Vitamin B12, Vitamin D3.
BUTTER: Cream (Milk), Salt.
ALLERGENS: CONTAINS MILK, BARLEY GLUTEN. PEANUTS ARE PRESENT WHERE THIS TREAT IS MADE.

NTR.0826



	Calories	Calories from Fat	Fat Total g	Saturated Fat g	Trans Fatty Acids g	Cholesterol mg	Sodium mg	Total Carbs g	Net Carbs g	Dietary Fiber g	Sugars g	Protein g	Allergens									
													Pea-nuts	Tree Nuts	Soy	Milk	Egg	Fish	Shell-fish	Wheat & Gluten	Sesame	
Duos Bowls																						
Creamy Cheddar Mac 🍴	520	195	22	11	0.5	55	950	60	57	3	5	23					•				•	
Rigatoni Rosa 🍴	360	100	11	4	0	15	360	52	46	6	6	11					•				•	
Pad Thai 🍴	520	190	21	4	0	170	1010	72	70	2	22	10	•					•	•			
Crispy Bacon Alfredo	490	245	27	15	0	85	460	48	44	4	3	14					•				•	
Buffalo Ranch Mac 🍴	600	253	28	11	0.5	55	1450	64	61	3	6	22					•	•			•	
Buttery Parmesan Noodles 🍴	370	150	17	7	0	105	160	49	47	2	3	11					•	•			•	
BBQ Mac 🍴	560	197	22	10	0.5	50	1050	68	65	3	10	21					•				•	
Japanese Pan Noodles 🍴	320	50	6	2	0	0	1000	57	55	2	11	10				•					•	•
Basil Pesto Cavatappi 🍴	420	183	20	7	0	25	570	51	46	5	4	12					•				•	
Spaghetti 🍴	310	77	9	2	0.5	5	400	49	47	2	8	10					•				•	
Spicy Korean Noodles 🍴 w/a	410	78	9	1	0	0	1510	74	71	1	21	9				•		•			•	•
Cajun Fettuccine	520	247	27	14	0	80	750	49	45	4	4	13					•				•	
Pasta Fresca 🍴 w/a	320	90	10	2	0	5	620	52	47	5	5	10					•				•	
Lemon Garlic Scampi 🍴	510	268	30	13	0.5	60	550	52	46	5	4	11					•				•	
Roasted Garlic Cream Tortelloni 🍴 w/a	380	173	19	10	0	70	1200	36	34	3	4	18				•	•	•			•	
Sides																						
Caesar Salad w	230	186	21	4	0	20	470	8	7	1	2	4					•	•	•		•	
Garden Salad 🍴 🍴	70	50	6	1	0	0	125	5	4	1	3	1										
Lemon Parmesan Broccoli 🍴 🍴	140	113	13	8	0	35	350	4	2	2	1	3					•					
Chicken Noodle Soup w	120	30	3.5	1	0	55	840	11	10	1	3	13					•	•			•	
Duos Proteins																						
Parmesan-Crusted Chicken	100	36	4	1	0	30	460	4	4	0	0	11				•	•				•	
Grilled Chicken 🍴	70	19	2	0.5	0	55	270	0	0	0	0	13										
Sautéed Shrimp 🍴	20	2	0	0	0	50	160	0	0	0	0	5							•			
Marinated Steak 🍴	70	33	3.5	1	0	20	190	1	1	0	0	7			•							
Pulled Pork 🍴	70	22	2.5	1	0	30	240	1	1	0	0	10										
Oven-Roasted Meatballs	220	166	18	8	0.5	55	440	2	2	0	0	10					•				•	
Seasoned Tofu 🍴	130	73	8	1	0	0	320	4	3	1	3	11				•					•	•

Kids Meals

nutritional values

	Calories	Fat Total g	Saturated Fat g	Trans Fatty Acids g	Cholesterol mg	Sodium mg	Total Carbs g	Net Carbs g	Dietary Fiber g	Sugars g	Protein g	Pea-nuts	Tree Nuts	Soy	Milk	Egg	Fish	Shell-fish	Wheat & Gluten	Sesame
Buttery Parmesan Noodles 🍴	370	17	7	0	105	210	49	47	2	3	11				•	•			•	
Creamy Cheddar Mac 🍴	520	22	11	0.5	55	950	60	57	3	5	23				•				•	
Spaghetti & Meatballs	520	26	10	1	60	760	51	49	2	8	19				•				•	
Grilled Chicken Breast with Dipping Marinara* 🍴	170	5	1.5	0	105	640	3	2	1	2	27									
Broccoli* 🍴 🍴	15	0	0	0	0	15	3	2	1	1	2									
Applesauce 🍴 🍴	70	0	0	0	0	0	16	13	3	13	0									
Rice Crispy	130	5	3	0	10	115	22	22	0	10	1				•				•	



*These items plus organic lowfat milk meet the Kids LiveWell nutrition criteria. The Kids LiveWell logo is a registered service mark of the National Restaurant Association.