

# Allergen Chart

Wara Sushi cannot guarantee any dish is Gluten free as some ingredients are sourced from overseas where labelling laws do not require as accurate details as is required for Celiac. Lupin is a new requirement on allergen lists. Its is related to both peanuts and soy and in some flour blend and noodles. All items marked TBC may possibly contain it.

Any dish with Mayo added has traces of Egg and Soy / all Soy sauce contains traces of wheat  
 Y=Yes / EQ= manufactured on same equipment with allergen / T=Traces in small quantities

MENU ITEM	Gluten	Dairy	Egg	Fish or crustaceans	Vegetarian	Nuts	Soy	Lupin	Sesame	NOTES
<b>ROLLS</b>										
Sweet Gourd Baby	Y			T			Y	TBC		Gluten - sweet gourd / Fish - sweet guard
Pickled Radish Baby				T	Y					
Teriyaki Chicken Baby	Y		T	EQ			Y	TBC		Gluten - chicken, teriyaki sauce
Avocado Baby				T	Y					
Salmon Baby				T						
Cucumber Baby				T	Y					
Chicken Baby	Y		T	EQ			T	TBC		Gluten - chicken
Fresh tuna Baby				Y						
Tuna Baby	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - tuna salad (mayo)
Tuna & Avo medium	Y		T	Y			T	TBC	Y	Gluten - tuna salad (mayo)
Prawn & Avo medium	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - Prawn, tartar sauce
Chicken & Avo medium	Y		T	EQ			T	TBC	Y	Gluten - chicken, tonkatsu sauce, mayo
Salmon & Avo medium	Y		T	Y			T	TBC	Y	Gluten - mayo
Teriyaki Chicken medium	Y		T	T			Y	TBC	Y	Gluten - chicken, teriyaki sauce(hinode), mayo
Vegetable big roll	Y			T	Y		Y	TBC	Y	Gluten - Inari
Teriyaki Chicken big roll	Y		T	EQ			Y	TBC		Gluten - chicken, teriyaki sauce, mayo, hurikake
Karaage chicken big roll	Y		T	EQ			Y	TBC	Y	Gluten - karaage, tonkatsu sauce, mayo
California big roll	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - crab salad, mayo
SalmonAvo & Cream cheese		Y		Y						Dairy - cream cheese
Chicken Avo & Cream cheese	Y	Y	T	T			Y	TBC	Y	Gluten - chicken, tonkatsu sauce / Dairy - cream cheese
Cream cheese & Avo		Y		T	Y				Y	Gluten - chicken / Dairy - cream cheese
Teriyaki Chicken & cream cheese	Y	Y		EQ			Y	TBC	Y	Gluten - chicken, teriyaki sauce(hinode) / Dairy - cream cheese
Prawn Avo & Cream cheese	Y	Y	T	Y			T	TBC		Gluten - prawn, honey mayo / Dairy - cream cheese
Smoked Salmon & Cream cheese		Y		Y					Y	Dairy - cream cheese
Rainbow	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - crab salad
Alaska	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - crab salad
Ocean Crab	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - crab salad
Spider	T			Y			T	TBC		
Soft Shell Crab	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - mayo
<b>NIGIRI</b>										
Ika				Y						
Tamago			Y	T						
Tako				Y						
Tempura Vegetable	Y		Y	EQ	Y		T	TBC		Gluten / Egg - kakiage
Ama Ebi				Y						
Prawn				Y						
Salmon				Y						
Tuna				Y						
Scallop				Y						
Panko Prawn	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - prawn
Kanikama	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - kanikama, mayo
Tempura Prawn	Y		T	Y			Y	TBC		Gluten - prawn
Cup Kakiage	Y		Y	EQ			Y	TBC	Y	Gluten - kakiage
Cup Kakiage & Avo	Y		Y	EQ			Y	TBC	Y	Gluten - kakiage, mayo
Panko Prawn & Avo	Y			Y						Gluten - prawn, mayo
Salmon & Avo	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - mayo
Prawn & Avo	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - mayo
Crispy Chicken & Avo nigiri	Y		T	EQ			T	TBC		Gluten - chicken, tenkatsu, mayo
Spicy Chicken & Avo nigiri	Y		T	EQ			T	TBC		Gluten - chicken, tenkatsu, spicy mayo
Tempura Prawn & Avo	Y		T	Y						Gluten - prawn, mayo
Kanikama & Avo	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - kanikama, mayo
Salmon & Ikura				Y						
Scampi				Y						
<b>Rice Paper Rolls</b>										
Vegetarian	Y				Y		T	TBC		Gluten - Inari / GF - sweet chilli sauce
Spicy Chicken	Y						T	TBC		Gluten - chicken / GF - fighter sauce
Teriyaki Chicken & Avo	Y		T				Y	TBC		Gluten - chicken / GF - teriyaki sauce
Smoked salmon Avo & Cream cheese		Y		Y						GF - sweet chilli sauce
Crispy Chicken & Avo	Y	Y					T	TBC		Gluten - chicken
<b>Aburi</b>										
Kanikama	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - kanikama / mayo
Salmon	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - mayo
Prawn	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - mayo
Wagyu	Y		T	EQ			T	TBC		Gluten - mayo
Scallop	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - may
Unagi	Y			Y			T	TBC	Y	
Dragon	Y	Y		Y			T	TBC	Y	
Double Aburi	Y	Y	Y	Y			T	TBC		Gluten - mayo / Dairy - Cheese sauce
Green Mountain	Y	Y	Y	Y			T	TBC		Gluten - mayo / Dairy - cheese
Double Prawn	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - prawn, mayo, denkatsu, honey mayo
Volcano	Y	Y	Y	EQ			Y	TBC		Gluten - karaage, mayo, cheese sauce / Dairy - cheese sauce
Salmon Avo & Onion	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - mayo
Dynamite	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - mayo, denkatsu
Snowy Mountain	Y	Y	T	Y			T	TBC		Gluten - mayo, crab salad / Dairy - sliced cheese
Lion King	Y	Y	Y	Y			Y	TBC		Gluten - mayo, crab salad / Dairy - cheese sauce
Cheese Prawn	Y	Y	T	Y			T	TBC		Gluten - mayo, crab salad / Dairy - sliced cheese
Scampi	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - mayo
<b>Ship</b>										
Tuna	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - tuna salad
Crab salad	Y		T	Y			T	TBC		Gluten - crab salad
Seaweed salad				T	Y				Y	
Inari	Y				Y		T	TBC	Y	Gluten - Inari
Tako Wasabi				Y			Y	TBC		
Tobiko				Y						
Lobster Salad	Y		T	Y			T	TBC		
Hokki Salad	Y		T	Y			T	TBC		

Ikura				Y								
<b>Side Dishes</b>												
Prawn Cutlet	Y		T	Y								
Calamari rings	Y		Y	Y								
Gyoza	Y		T	EQ			T	TBC				
Spring rolls	Y		T	EQ		Y	Y	TBC	Y			
Crab Claw	Y		T	Y			T	TBC				
Renkon chips					Y							
Vegetable Kakiage	Y		Y		Y		Y	TBC				
Dim Sims	Y			T				TBC				
Takoyaki	Y		Y	Y			Y	TBC				
Okonomiyaki	Y		Y	Y			Y	TBC				
Edamame					Y		Y	TBC				
Miso soup				Y			Y	TBC				
Bowl of Rice									Y			
Oyster Fry	Y	T	T	Y			T	TBC				
Croquet	Y	T	T	EQ			T	TBC				
Karaage Chicken side	Y	T	T	EQ			T	TBC				
Chicken Skewer	Y		T				Y	TBC	Y			
Agedashi Tofu				Y			Y	TBC				Fish - hondashi
<b>Maki</b>												
Prawn & Avo	Y		T	Y			T	TBC				
Salmon Avo & Cream cheese		Y	T	Y			T	TBC				
Soft Shell Crab	Y		T	Y			T	TBC				
California	Y		T	Y			T	TBC				
<b>Hot Meals</b>												
Mini Udon	Y			Y			Y	TBC				Gluten - udon / Fish - hondashi
Teriyaki Chicken	Y		T	EQ			Y	TBC				
Japanese Curry	Y	Y	T	EQ			Y	TBC				Dairy - butter
Katsu Don ( Chick or Pork )	Y		Y	Y			Y	TBC				Gluten - chicken , pork / egg - katsudon sauce
Karaage Chicken Udon	Y		T	EQ			Y	TBC				Gluten - karaage
Karaage Chicken	Y		T	EQ			Y	TBC				Gluten - karaage
Ramen ( Chick or Pork )	Y	Y	T	EQ			Y	TBC				Gluten - ramen / Dairy - milk powder
Tempura Prawn Udon	Y		T	Y			Y	TBC				Gluten - tempura prawn
Unagi Don	Y		T	Y			Y	TBC				
Salmon Don	Y		T	Y			Y	TBC				
Tempura Udon	Y		T	Y			Y	TBC				Fish - udon soup
Vegetable Kakiage Udon	Y		T	Y			Y	TBC				Fish - udon soup
<b>Sizzling</b>												
Sweet Chili Prawn	Y		T	Y			Y	TBC	Y			Gluten - prawn
Teriyaki Chicken	Y		T	EQ			Y	TBC	Y			Gluten - chicken , soy sauce
Teriyaki Wagyu Beef	Y			EQ			Y	TBC	Y			
Spicy Chicken	Y		T	EQ			Y	TBC	Y			
Teriyaki Salmon	Y		T	Y			Y	TBC	Y			
Spicy Pork	Y			Y			Y	TBC	Y			Fish - spicy pork sauce
<b>Sashimi</b>												
Tuna				Y								
Salmon				Y								
Tuna & Salmon				Y								
<b>Platters</b>												
Baby Roll	Y		T	Y			Y	TBC	Y			
Ocean	Y		T	Y			Y	TBC	Y			
Wara Sushi special	Y		T	Y			Y	TBC	Y			
Chicken Lovers	Y	T	T	EQ			Y	TBC	Y			
Aburi special	Y		Y	Y			Y	TBC	Y			

Information is accurate as of 01/09/22 , product packaging MUST be consulted prior to consumption as manufacturers may update ingredients without notice.

MENU	Gluten	Dairy	Egg	Fish or crustaceans	Vegetarian	Nuts	Soy	Lupin	Sesame	NOTES
ITEM										
<b>Side Dishes</b>										
Gyoza	Y		T	EQ			T	TBC		
Spring rolls	Y		T			Y	Y	TBC	Y	
Crab Claw	Y		T	Y			T	TBC		
Renkon chips					Y					
Vegetable Kakiage	Y		T		Y		Y	TBC		
Dim Sims	Y			EQ				TBC		
Takoyaki	Y		Y	Y			Y	TBC		
Okonomiyaki	Y		Y	Y			Y	TBC		
Edamame					Y		Y	TBC		
Miso soup				Y			Y	TBC		
Bowl of Rice									Y	
Oyster Fry	Y	T	T	Y			T	TBC		
Croquet	Y	T	T				T	TBC		
Karaage Chicken side	Y	T	T				T	TBC		
Chicken Skewer	Y		T				Y	TBC	Y	
Agedashi Tofu				Y			Y	TBC		Fish - hondashi
<b>Maki</b>										
Prawn & Avo	Y		T	Y			T	TBC		
Salmon Avo & Cream cheese		Y	T	Y			T	TBC		
Soft Shell Crab	Y		T	Y			T	TBC		
California	Y		T	Y			T	TBC		
<b>Hot Meals</b>										
Mini Udon	Y			Y			Y	TBC		Gluten - udon / Fish - hondashi
Teriyaki Chicken	Y		T	EQ			Y	TBC		
Japanese Curry	Y	Y	Y	EQ			Y	TBC		Dairy - butter
Katsu Don ( Chick or Pork )	Y		Y	Y			Y	TBC		Gluten - chicken , pork / egg - katsudon sauce
Karaage Chicken Udon	Y			EQ			Y	TBC		Gluten - karaage
Karaage Chicken	Y		T	EQ			Y	TBC		Gluten - karaage
Ramen ( Chick or Pork )	Y	Y	T	EQ			Y	TBC		Gluten - ramen
Tempura Prawn Udon	Y		T	Y			Y	TBC		Gluten - tempura prawn
Unagi Don	Y		T	Y			Y	TBC		
Salmon Don	Y		T	Y			Y	TBC		
Tempura Udon	Y		T	Y			Y	TBC		Fish - udon soup
Vegetable Kakiage Udon	Y		T	Y			Y	TBC		Fish - udon soup
<b>Sizzling</b>										
Sweet Chili Prawn	Y		T	Y			Y	TBC	Y	Gluten - prawn
Teriyaki Chicken	Y		T	EQ			Y	TBC	Y	Gluten - chicken , soy sauce
Teriyaki Wagyu Beef	Y			EQ			Y	TBC	Y	
Spicy Chicken	Y		T	EQ			Y	TBC	Y	
Teriyaki Salmon	Y		T	Y			Y	TBC	Y	
Spicy Pork	Y			Y			Y	TBC	Y	Fish - spicy pork sauce
<b>Sashimi</b>										
Tuna				Y						
Salmon				Y						
Tuna & Salmon				Y						
<b>Platters</b>										
Baby Roll	Y		T	Y			Y	TBC	Y	
Ocean	Y		T	Y			Y	TBC	Y	
Wara Sushi special	Y		T	Y			Y	TBC	Y	
Chicken Lovers	Y	T	T	EQ			Y	TBC	Y	
Aburi special	Y		Y	Y			Y	TBC	Y	

**Information is accurate as of 01/09/22 , product packaging MUST be consulted prior to consumption as manufacturers may update ingredients without notice..**

