

Kairos Greek Kitchen Nutrition Facts

Item Name	CAL	Fat CAL	Total Fat	Sat. Fat	Trans Fat	Cholesterol	Sodium	Carbs	Dietary Fiber	Sugars	Protein
Bases											
Basmati Rice	150	0	0g	0g	0g	0mg	300mg	32g	1g	0g	3g
Lentils	70	0	0g	0g	0g	0mg	290mg	12g	2g	0g	5g
Romaine Lettuce	20	0	0g	0g	0g	0mg	9mg	4g	2g	1g	1g
Iceberg Lettuce	16	0	0g	0g	0g	0mg	11mg	3g	1g	2g	1g
Power Greens	20	0	0g	0g	0g	0mg	50mg	4g	2g	1g	2g
Spinach	13	0	0g	0g	0g	0mg	45mg	2g	1g	0g	2g
Pita	230	54	6g	1g	0g	0mg	360mg	38g	0g	0g	7g
Spreads											
Baba Ghanoush	60	40	4.5g	0.5g	0g	0mg	25mg	3g	2g	2g	1g
Harissa	50	40	4.5g	0.5g	0g	0mg	170mg	3g	1g	1g	1g
Hummus	100	45	5g	0.5g	0g	0mg	200mg	10g	3g	2g	5g
Red Pepper Feta	100	70	7g	4.5g	0g	20mg	380mg	2g	1g	2g	6g
Tzatziki	45	30	3g	1.5g	0g	10mg	140mg	2g	0g	1g	2g
Proteins											
Chicken	290	134	15g	3g	0g	165mg	190mg	1g	0g	0g	34g
Falafel	450	270	32g	4.5g	0g	45mg	310mg	34g	6g	4g	10g
Lamb	240	170	46g	7g	0g	60mg	50mg	2g	0g	1g	16g
Meatballs with Sauce	170	100	11g	4g	0.5g	45mg	370mg	6g	1g	2g	10g
Toppings											
Cabbage Salad	15	10	1g	0g	0g	0mg	60mg	1g	0g	1g	0g
Chickpea Salad	35	5	1g	0g	0g	0mg	80mg	5g	1g	1g	2g
Cucumber	10	0	0g	0g	0g	0mg	1mg	2g	0g	1g	0g
Cucumber Salad	15	10	1g	0g	0g	0mg	130mg	2g	0g	1g	0g
Feta Cheese Crumbles	41	30	3g	2g	0	10mg	172mg	0g	0g	0g	3g
Grilled Onions	20	5	6g	0g	0g	0mg	0mg	3g	1g	2g	0g
Grilled Peppers	25	10	1.5g	0g	0g	0mg	0mg	3g	1g	2g	0g
Grilled Zucchini	25	20	2g	0g	0g	0mg	50mg	2g	1g	1g	1g
Iceberg Lettuce	5	0	0g	0g	0g	0mg	4mg	1g	1g	1g	0g
Kalamata Olives	18	16	2g	0g	0g	0mg	152mg	1g	0g	0g	0g
Pepperoncini Peppers	2	0	0g	0g	0g	0mg	114mg	1g	0g	0g	0g
Pickled Red Onions	10	0	0g	0g	0g	0mg	310mg	2g	0g	0g	0g
Red Onions	5	0	0g	0g	0g	0mg	1mg	1g	0g	1g	0g
Tabbouli	40	15	1.5g	0g	0g	0mg	105mg	6g	1g	0g	1g
Tomato Cucumber Salad	20	10	1g	0g	0g	0mg	250mg	3g	1g	1g	1g
Tomatoes	10	1	0g	0g	0g	0mg	3mg	2g	1g	2g	1g
Dressings											
Dill Yogurt	25	0	0g	0g	0g	0mg	150mg	4g	0g	3g	2g
Greek Vinaigrette	220	220	25g	3.5g	0g	0mg	0mg	1g	0g	0g	0g
Harissa Yogurt	40	20	2g	0g	0g	0mg	260mg	4g	0g	3g	2g
Hot Sauce	170	170	19g	2.5g	0g	0mg	135mg	1g	1g	0g	0g
Tahini	110	90	10g	1.5g	0g	0mg	50mg	0g	2g	0g	5g
Add Ons											
Feta Fries	960	720	81g	16g	0g	30mg	930mg	50g	6g	3g	13g
Fries	670	460	53g	8g	0g	0mg	410mg	50g	6g	2g	6g
Frozen Yogurt	250	0	0g	0g	0g	0mg	70mg	52g	0g	36g	5g
Pita Chips	440	140	16g	2.5g	0g	0mg	740mg	63g	4g	5g	11g
Kid's Items											
Basmati Rice	120	0g	0g	0g	0g	0mg	210mg	25g	0g	0g	2g
Lentils	45	0g	0g	0g	0g	0mg	170mg	8g	1g	0g	3g
Chicken, Kid's Portion	145	67	7.5g	1.5g	0g	82mg	95mg	1g	0g	0g	17g
Meatballs, Kid's Portion	85	54	6g	2g	.25g	22mg	185g	3g	1g	1g	5g
Kid's Frozen Yogurt	90	0	0g	0g	0g	0mg	25mg	19g	0g	13g	2g
Kid's Pitadilla with Chips	850	390	116g	16g	0g	135mg	1200mg	65g	3g	5g	43g
Kid's Pitadilla without Pita Chips	650	240	34g	14g	0g	135mg	940mg	44g	2g	3g	39g
Juices											
Strawberry, Lemon and Basil	90	0g	0g	0g	0g	0mg	10mg	22g	2g	15g	0g
Turmeric Infused Black Tea with Ginger	110	0g	0g	0g	0g	0mg	10mg	28g	0g	14g	1g
Watermelon, Green Tea and Mint	90	0g	0g	0g	0g	0mg	5mg	24g	1g	20g	2g