

The Bear Food Menu

Allergens Report

Allergens														
Dish	Gluten	Crustaceans	Molluscs	Fish	Peanuts	Lupin	Tree Nuts*	Soya	Eggs	Milk	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur Dioxide
Nibbles & Sharers														
Soup of the Day	Please ask server for allergens in today's soup													
Olives														
Rustic Garlic Bread	Y	Y												
Bear Pate	Y	Y					Y		Y					Y
Chorizo										Y				
Crispy Whitebait	Y			Y					Y	Y		Y		Y
Classic Chip Butty	Y									Y		Y		Y
Fish & Chip Butty	Y			Y						Y		Y		Y
Chicken Tikka										Y			Y	Y
Light Sharer	Y			Y									Y	Y
Bear Sharer	Y			Y			Y		Y	Y			Y	Y

Sandwiches														
Ham, Cheese & Pickle Sandwich	Y	Y						Y		Y		Y	Y	Y
Tuna, Mayo & Cucumber	Y				Y				Y			Y		Y
Brie, Bacon and Cranberry Sandwich	Y									Y		Y		Y
Classic BLT	Y								Y	Y		Y		Y

* Tree Nuts = Almonds, Hazelnuts, Walnuts, Cashew nuts, Pecan nuts, Brazil nuts, Pistachios, Macadamia/Queensland nut

Y = Dish contains allergen M = Dish may contain allergen

The Bear Food Menu

Dish	Gluten	Crustaceans	Molluscs	Fish	Peanuts	Lupin	Tree Nuts*	Soya	Eggs	Milk	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur Dioxide
Mains														
Traditional Fish & Chips	Y			Y	Y				Y					Y
Today's Home-Made Indian Curry	Please ask server for allergens in today's curry													
Home-Made Pie of the Day	Please ask server for allergens in today's pie													
Sausages & Mash	Y								Y	Y	Y	Y		Y
The Bear Ploughman's	Y									Y		Y		Y
The Bear Risotto	Please ask server for allergens in today's risotto													
Moroccan Tagine	Y									Y	Y	Y		Y
Free Range 3 Egg Omelette									Y	Y		Y		Y
Free Range 3 Egg Omelette with Spinach and Mushroom									Y	Y		Y		Y
Free Range 3 Egg Omelette with Cheese and Ham									Y	Y		Y		Y
Free Range 3 Egg Omelette with Smoked Salmon				Y					Y	Y		Y		Y

Flatbreads														
Crème Fraiche, Caramelised Onions and Smoked Bacon	Y	Y	Y	Y					Y	Y		Y		Y
Forest Mushrooms, Emmental and Parmesan	Y	Y	Y	Y					Y	Y		Y		Y
Goats' Cheese, Tomatoes and Courgette	Y	Y	Y	Y					Y	Y		Y		Y
Four Cheeses	Y	Y	Y	Y					Y	Y		Y		Y

* Tree Nuts = Almonds, Hazelnuts, Walnuts, Cashew nuts, Pecan nuts, Brazil nuts, Pistachios, Macadamia/Queensland nut

Y = Dish contains allergen M = Dish may contain allergen

The Bear Food Menu

Dish	Gluten	Crustaceans	Molluscs	Fish	Peanuts	Lupin	Tree Nuts*	Soya	Eggs	Milk	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur Dioxide
Bear Grills														
7oz Scottish Flank Steak (please see below for sauce allergens)												Y		Y
Red Wine & Shallot Butter									Y	Y		Y		Y
Green Peppercorn and Brandy Sauce									Y	Y	Y	Y		Y
Bear-Naise Sauce									Y	Y				Y
Grilled Salmon Steak	Y	Y		Y				Y	Y			Y		Y
7oz Gammon Steak									Y			Y		Y
Hunter's Chicken	Y	Y			Y			Y	Y	Y	Y	Y		Y

Salads														
Chicken Caesar Salad	Y	Y		Y	Y				Y	Y			Y	Y
Oriental Steak Salad	Y	Y						Y	Y					

* Tree Nuts = Almonds, Hazelnuts, Walnuts, Cashew nuts, Pecan nuts, Brazil nuts, Pistachios, Macadamia/Queensland nut

Y = Dish contains allergen M = Dish may contain allergen

The Bear Food Menu

Dish	Gluten	Crustaceans	Molluscs	Fish	Peanuts	Lupin	Tree Nuts*	Soya	Eggs	Milk	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur Dioxide
Sides														
Skinny Fries														
Chunky Chips														
Poutine									Y	Y	Y			Y
The Works									Y	Y				Y
Side Salad												Y		Y
Seasonal Vegetables										Y				Y
Beer-Battered Onion Rings	Y													

Bear Burgers														
Baby Bear	Y								Y	Y		Y	Y	Y
Mummy Bear	Y								Y	Y		Y	Y	Y
Daddy Bear	Y								Y	Y		Y	Y	Y
Cajun Bear	Y								Y	Y	Y	Y	Y	Y
Mexican Bear	Y								Y	Y		Y	Y	Y
Up-State Bear	Y				Y				Y	Y			Y	Y
Classic Chicken Burger	Y								Y	Y	Y	Y	Y	Y
French Bear	Y								Y	Y		Y	Y	Y
Big Daddy Bear	Y								Y	Y			Y	Y

* Tree Nuts = Almonds, Hazelnuts, Walnuts, Cashew nuts, Pecan nuts, Brazil nuts, Pistachios, Macadamia/Queensland nut

Y = Dish contains allergen M = Dish may contain allergen

The Bear Food Menu

Dish	Gluten	Crustaceans	Molluscs	Fish	Peanuts	Lupin	Tree Nuts*	Soya	Eggs	Milk	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur Dioxide
Puds & Cheese														
Sticky Toffee Cake	Y				M		M	M	Y	Y				M
Chocolate Fondant	Y						Y	Y	Y	Y				
Fruit Crumble	Y						Y		Y	Y				Y
Cheese	Y						M	M	M	Y	Y		M	

* Tree Nuts = Almonds, Hazelnuts, Walnuts, Cashew nuts, Pecan nuts, Brazil nuts, Pistachios, Macadamia/Queensland nut

Y = Dish contains allergen M = Dish may contain allergen