

ALLERGY GUIDE

Y= Is contained in the menu item

N= Is NOT contained in the menu item

C= Has contact with the item due to fry oil and/or batter

GREAT BEGININGS revised 1/29/17

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
ASIAN CHICKEN FINGERS	Y	Y	N	Y	N	N	Y	N
BACON MAC & CHEESE BITES	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
BLACKENED CHICKEN QUESADILLA	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
BUFFALO CHICKEN DIP	N	C	Y	Y	N	C	C	N
BUFFALO CHICKEN FINGERS	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
BUFFALO CHICKEN WINGS	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
BUFFALO EGG ROLLS	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
CHICKEN FINGER APPETIZER	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
FIRECRACKER SHRIMP	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
FRIED PICKLES	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
FRIED PROVOLONE CHEESE	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
FRIED SHRIMP	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
NACHOS	Y	Y	Y	N	C	C	N	N
PHILLY CHEESE STEAK EGGROLL	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
PHILLY SKINS COMBO	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
POTACHOES	Y	C	Y	N	C	C	N	N
PULLED PORK QUESADILLA	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
RHODE ISLAND CALAMARI	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
ROASTED VEGETABLE QUESADILLA	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
SLIDERS	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N

GREAT BEGININGS (CONTINUED)

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
STUFFED POTATO SKINS (FRY OIL)	Y	C	Y	N	C	C	N	N
SWEET POT FRIES (FRY OIL)	Y	C	N	N	C	C	N	N
SYLVAN STREET COMBO PLATTER (FRY OIL)	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
SYLVAN STREET ONION RINGS (FRY OIL)	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
TRADITIONAL QUESADILLA	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
ULTIMATE NACHOS (FRY OIL)	Y	Y	Y	N	C	C	N	N
WARM SPINACH & ARTICHOKE DIP (FRY OIL)	Y	Y	Y	N	C	C	N	N
ZUCCHINI STIX (FRY OIL)	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N

GRANDE SALADS (No Dressing)

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
ASIAN CHICKEN SALAD (Sesame Seeds)	Y	Y	N	N	N	N	Y	N
BUFF CHICKEN CAESAR	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
CAESAR SALAD (NO croutons)	N	N	Y	N	N	N	N	N
CAESAR SALAD (w/croutons)	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
CANCUN SALAD	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
CHICK & SPIN SALAD	N	N	Y	N	N	N	Y	Y
COBB SALAD (SUNFLOWER SEEDS)	N	N	Y	N	N	N	Y	N
GRILLED SIRLOIN SALAD	Y	N	Y	N	N	N	N	N
MUSTARD CHICK SALAD	Y	Y	Y	Y	C	C	Y	Y
ORIENTAL CHICKEN SALAD	Y	Y	N	N	C	C	Y	N
SALMON SALAD	Y	N	N	N	Y	N	N	N
STEAK TIP CAESAR	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
TEX MEX SALAD	Y	C	Y	N	C	C	N	N

QUICHE SOUP COMBOS

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
CHILI (No Chips)	Y	N	Y	N	N	N	N	N
FRENCH ONION SOUP	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
NEW ENGLAND CLAM CHOWDER	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N
QUICHE COMBO	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
SMALL CAESAR SALAD (NO croutons) NO DRESS	N	N	Y	N	N	N	N	N
SMALL CAESAR SALAD (w/croutons) NO DRESS	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
SMALL HOUSE SALAD (NO croutons) NO DRESS	Y	Y	N	N	N	N	N	N
SMALL HOUSE SALAD (w/croutons) NO DRESS	N	N	N	N	N	N	N	N
WEDGE SALAD NO DRESS	N	N	Y	N	N	N	N	N

SYLVAN SANDWICHES

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
ATHENIAN WRAP	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
BLACKENED CAJUN GRILLE	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
BUFFALO CHICKEN SANDWICH	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
CALIFORNIA WRAP	Y	Y	N	Y	N	N	N	N
CAPE COD REUBEN	Y	Y	Y	Y	Y	C	N	N
CAPRESE FLATBREAD	N	Y	Y	N	N	N	N	N
CHICKEN PARMESAN SANDWICH (SESAME SEED)	Y	Y	Y	Y	C	C	Y	N
CHICKEN SALAD BLT	Y	Y	N	Y	N	N	Y	N
CHICKEN SALAD FLATBREAD	N	Y	N	Y	N	N	Y	Y
FRIED CHICKEN SANDWICH (SESAME SEEDS)	Y	Y	Y	Y	C	C	Y	N
FRIED FISH SANDWICH	Y	Y	Y	Y	Y	C	N	N
GRILLED VEGGIE WRAP	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
LEMON CHICKEN SANDWICH (w/honey mustard)	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
LOB AVOCADO CLUB	Y	Y	N	Y	Y	Y	N	N
MAINE LOBSTER ROLL	Y	Y	N	Y	Y	Y	N	N
PHILADELPHIA STEAK SANDWICH (SESAME SEED)	Y	Y	Y	N	N	N	Y	N
PULLED PORK SANDWICH	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
REUBEN RYE	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
ROAST BEEF SANDWICH	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
SYLVAN CHICKEN GRILLE	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
TRIPLE DECKER TURKEY CLUB	Y	Y	N	Y	N	N	N	N
TUNA MELT	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	N

BURGERS & PANINIS

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
BACON CHEESEBURGER	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
BLACK AND BLUE BURGER	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
BLACK BEAN GARDEN BURGER	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
BUNLESS BURGER (NO SIDE)	N	N	Y	N	N	N	N	N
CHEESEBURGER	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
COBB BURGER	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
CORDON BLEU PANINI	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
CUBAN PANINI	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
HAMBURGER	Y	Y	N	N	N	N	N	N
MUSHROOM CHEESEBURGER	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
SALMON BURGER	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	N
SMOKEHOUSE BBQ BURGER	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
SYLVAN STREET PANINI	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
TURKEY BURGER	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N

PRIMA PASTA

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
BUFFALO MAC & CHEESE	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
CHICKEN BROCCOLI PENNE	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
CHICKEN MARSALA	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
LOBSTER MAC & CHEESE	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
SHRIMP PICATTA	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
STIR FRY (Chicken and Beef)	Y	N	N	N	N	N	N	N
STIR FRY (Shrimp or combo shrimp)	Y	N	N	N	Y	Y	N	N

OCEAN FRESH SEAFOOD

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
ATLANTIC HADDOCK	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	N
CLAM ROLL	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
FISHERMAN CATCH	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
FRIED HADDOCK	Y	Y	Y	Y	Y	C	N	N
FRIED NATIVE CLAMS	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
FRIED SCALLOPS	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
FRIED SHRIMP	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
HADDOCK AU GRATIN	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	N
SCALLOP PIE	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N

NOTE ALL FRIED SEAFOOD IS CONTACT TO SHELLFISH!!

SYLVAN SPECIALTIES

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
CHICKEN FINGER PLATE	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
CHICKEN PARMESAN	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
FAJITAS (NO WRAPS) (beef/chicken)	Y	N	N	N	N	N	N	N
FAJITAS SHRIMP OR COMBO SHRIMP	Y	N	N	N	Y	Y	N	N
FISH TACOS	Y	Y	Y	Y	Y	C	N	N
FRIED CHICKEN DINNER	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
TROPICAL GRILLED SALMON	Y	N	N	N	Y	N	N	N
TURKEY TIPS	Y	N	N	N	N	N	N	N

GRILLE FAVORITES

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
BBQ BABY BACK RIBS (BEER)	N	Y	N	N	N	N	N	N
HONEY LEMON CHICKEN DINNER	Y	N	N	N	N	N	N	N
MIXED GRILLE	Y	N	N	N	Y	Y	N	N
MIXED SEAFOOD BROIL	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N
NEW YORK STRIP SIRLOIN	N	N	N	N	N	N	N	N
SIZZLING CHICKEN MELT (NO SIDE)	Y	N	Y	N	N	N	N	N
STEAK TIPS	Y	N	N	N	N	N	N	N
TOP SIRLOIN	Y	N	N	N	N	N	N	N

DESSERTS

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
APPLE CRISP	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
CHOCOLATE CHOCOLATE LAYER CAKE	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
CHOCOLATE ICE CREAM	N	N	Y	N	N	N	N	N
CLASSIC CRÈME BRULEE	N	N	Y	Y	N	N	N	N
COFFEE ICE CREAM	N	N	Y	N	N	N	N	N
DOUBLE FUDGE BROWNIE SUNDAE	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y
ICE CREAM SUNDAE	N	N	Y	N	N	N	Y	Y
MAMA LOUANNES BRICKLE PIE	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
OLD FASHION BREAD PUDDING	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
TOLLHOUSE PIE	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y
VANILLA ICE CREAM	N	N	Y	N	N	N	N	N

SIDES

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
APPLESAUCE	N	N	N	N	N	N	N	N
ASPARAGUS	N	N	N	N	N	N	N	N
BAKED POTATO (NO SIDES)	N	N	N	N	N	N	N	N
COLE SLAW	Y	N	N	Y	N	N	N	N
CROUTONS	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
FOCCACIA BREAD	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
FRENCH FRIES	Y	Y	N	N	C	C	N	N
MASHED POTATO	Y	N	Y	N	N	N	N	N
MIXED VEGETABLES (NO BUTTER)	N	N	N	N	N	N	N	N
ONION RINGS	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
PENNE	Y	Y	N	Y	N	N	N	N
POTACHOE CHIPS	N	C	N	N	C	C	N	N
RICE PILAF	Y	N	N	N	N	N	N	N
SIDE CAESAR (NO crouton) NO DRESS	N	N	Y	N	N	N	N	N
SIDE CAESAR (w/crouton) NO DRESS	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
SIDE HOUSE SALAD (w/crouton) NO DRESS	N	Y	N	N	N	N	N	N
SIDE HOUSE SALAD (NO crouton) NO DRESS	N	N	N	N	N	N	N	N
SWEET POTATO FRIES NO SAUCE	Y	C	N	N	C	C	N	N

BREADS & ROLLS

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
BRADIED ROLL (SESAME)	Y	Y	N	N	N	N	Y	N
BRIOCHE	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
BURGER ROLLS	Y	Y	N	N	N	N	N	N
CLUB WHEAT	Y	Y	N	N	N	N	N	N
CLUB WHITE	Y	Y	N	N	N	N	N	N
FLATBREAD	N	Y	N	N	N	N	N	N
FOCACIA BREAD	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
GLUTEN FREE ROLL	N	N	N	Y	N	N	N	N
HONEY WHEAT WRAP	Y	Y	N	N	N	N	N	N
LOBSTER ROLL	Y	Y	N	N	N	N	N	N
MARBLE RYE	Y	Y	N	N	N	N	N	N
SLIDER ROLL (BRIOCHE)	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N

DRESSINGS & SAUCES

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
1000 ISLAND DRESSING	Y	N	N	Y	N	N	N	N
ALFREDO SAUCE	N	Y	Y	N	N	N	N	N
ASIAN FINGER MARINADE (SESAME)	Y	Y	N	N	N	N	Y	N
BALSAMIC VINAIGRETTE	Y	N	N	N	N	N	N	N
BBQ SAUCE	N	N	N	N	N	N	N	N
BLACKENING SPICE	N	N	N	N	N	N	N	N
BLUE CHEESE DRESSING	Y	N	Y	Y	N	N	N	N
BUFFALO SAUCE	Y	N	N	N	N	N	N	N
CAESAR DRESSING	Y	N	Y	Y	Y	N	N	N
CAJUN SAUCE	Y	N	Y	Y	N	N	N	N
CHIPOLTE LIME DRESSING	Y	N	N	N	N	N	N	N
COCKTAIL SAUCE	N	N	N	N	N	N	N	N
ENCHILADA SAUCE	Y	N	N	N	N	N	N	N
FAJITA SAUCE	Y	N	N	N	N	N	N	N
GUAC RANCH DRESSING	Y	N	Y	N	N	N	N	N
HONEY GINGER DRESSING	Y	Y	N	Y	N	N	N	N
HONEY MUSTARD DRESSING	Y	Y	N	Y	N	N	N	N
ITALIAN DRESSING	Y	N	N	N	N	N	N	N
LIME CHIPOLTE VINAIGRETTE (SESAME)	Y	N	N	N	N	N	Y	N
MAC CHEESE SAUCE	N	Y	Y	N	N	N	N	N
MARINARA SAUCE	N	N	N	N	N	N	N	N
ORANGE-SESAME DRESSING	Y	Y	N	N	N	N	Y	N
PICO DE GALLO	N	N	N	N	N	N	N	N
QUESO SAUCE	N	N	Y	N	N	N	N	N

KIDS MENU

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
BLT	Y	Y	N	N	N	N	N	N
BURGER	Y	Y	N	N	N	N	N	N
CHEESEBURGER	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
CHICKEN FINGER	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
CHICKEN PARMESAN	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
FISH & CHIPS	Y	Y	N	Y	Y	C	N	N
GRILLED CHEESE	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
GRILLED CHICKEN	N	N	N	N	N	N	N	N
HOT DOG	Y	Y	N	N	N	N	N	N
KID QUESADILLA	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
KID SALMON	Y	N	N	N	Y	N	N	N
KID TIPS	Y	N	N	N	N	N	N	N
KIDS PASTA WITH BUTTER	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
KIDS PASTA WITH SAUCE	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
MAC & CHEESE	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
PUSH POP	N	N	Y	N	N	N	N	N
ROCKET POP	N	N	N	N	N	N	N	N

SEASONAL OPTIONS

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
CHICKEN POT PIE	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
FALL SALAD (NO PROTEIN)	N	N	Y	N	N	N	Y	N
POT PIE CRUST	N	Y	Y	Y	N	N	N	N
SWORDFISH SKEWERS	Y	N	Y	N	Y	N	N	N

GAMETIME MENU

	SOY	GLUTEN	DAIRY	EGGS	SEAFOOD	SHELLFISH	NUT	TREE NUTS
AMERICAN CHOP SUEY	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
BACON BURGER	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
BOTTLECAP MAC	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
CHILI DOG	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
CLASSIC DOG	Y	Y	N	N	N	N	N	N
CORNBREAD CHILI	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
HAWAIIAN BURGER	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
HONEY SRIRACHA CHICKEN BITES	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
JACKED BURGER	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
MAC & CHZ DOG	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
MANAGO HABANERO CHICKEN BITES	Y	Y	Y	Y	C	C	N	N
PARMESAN GARLIC CHICKEN BITES	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
PEPPERONI PIZZA	Y	Y	Y	N	N	N	N	N
PRETZEL DIPPERS	Y	Y	N	Y	N	N	N	N