Nutrition Plan: AW201920W3 Autumn-Winter 201920 Week 3

Legend
- ● Contains
- ◒ May Contain
- ○ Does Not Contain
- ✱ No Information

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
Start	Curried Parsnip Soup PS	R00011PS	R00011PS	242.40	10.39g	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○
Start	Homemade Vegetable Soup SS	R00155SS	R00155SS	413.44	12.41g	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Start	Lentil Soup PS	R00032PS	R00032PS	205.83	9.44g	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Start	Red Pepper and Tomato Dip with Pitta E	R00303PS	R00303PS	111.50	20.22g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Start	Selection of Bread/Rolls	R00157	R00157	65.95	23.01g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Beef Burger in a Bun PS	R00025PS	R00025PS	107.00	23.24g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◒	○	●
Mains	Beef Lasagne PS	R00018PS	R00018PS	216.60	39.60g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Breaded Salmon	R00083	R00083	76.00	14.14g	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Chicken Goujons in a wrap	R00039	R00039	123.20	31.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Gammon Steak with Pineapple PS	R00102PS	R00102PS	102.00	6.17g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Roast Chicken, Gravy and Yorkshire Pu	R00304PS	R00304PS	118.25	5.21g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
VegMain	Pizza Portion PS	R00086PS	R00086PS	60.00	16.32g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
VegMain	Quorn Burger PS	R00024PS	R00024PS	100.00	23.30g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	◒	○	○
VegMain	Quorn Meatballs	R00302PS	R00302PS	156.35	10.44g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
VegMain	Vegetarian Enchilada PS	R00038PS	R00038PS	237.95	23.67g	●	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
VegMain	Veggie Fingers PS	R00305PS	R00305PS	12.50	2.28g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Portion of Brocolli PS	R00066PS	R00066PS	60.00	1.08g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: AW201920W3 Autumn-Winter 201920 Week 3

Legend
- ● Contains
- ◒ May Contain
- ○ Does Not Contain
- ✱ No Information

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
Veg	Portion of Carrots PS	R00065PS	R00065PS	60.00	2.82g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Portion of Green Beans PS	R00072PS	R00072PS	60.00	2.82g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Portion of Peas PS	R00014PS	R00014PS	80.00	7.44g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Portion of Veggie Sticks	R00210	R00210	49.90	2.37g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Side Salad PS	R00042PS	R00042PS	97.50	3.17g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Baby Boiled Potatoes PS	R00054PS	R00054PS	100.00	17.80g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Chips (McCain Traditional Cut)	R00013PS	R00013PS	100.00	21.10g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Garlic Bread	R00053	R00053	32.00	12.02g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◒	○
Carb	Portion of Mashed Potatoes PS	R00036PS	R00036PS	114.50	17.43g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Portion of Roast Potatoes	R00136	R00136	100.00	20.60g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Potato Wedges (McCain)	R00064PS	R00064PS	100.00	17.40g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Apple Crumble	R00099	R00099	111.20	31.27g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◒	○
Dessert	Iced Berry Cupcakes PS	R00089PS	R00089PS	91.00	41.24g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◒	○
Dessert	Portion of Ice-Cream	R00082	R00082	80.00	15.28g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Rowan Glen Yoghurt Portion	R00058	R00058	125.00	20.88g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Selection of Fruit	R00046	R00046	80.55	8.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Winter Fruit Salad PS	R00296PS	R00296PS	134.75	12.58g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: AW201920W3 Autumn-Winter 201920 Week 3

Legend
- ● Contains
- ◒ May Contain
- ○ Does Not Contain
- ✱ No Information

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
Drinks	Portion of Milk	R00117PS	R00117PS	200.00	9.40g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Portion of Ketchup	R00118	R00118	10.00	2.86g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○