

Nutrition Plan: AW19ALL

Autumn Winter 2019

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	
	Apple Sauce	AW19-83	AW19-83	27.20	2.48g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Apple shortcake Thursday Wk 1	AW19-12	AW19-12	54.33	26.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	BAKED BEANS	BAKEDBEAN	BAKEDBEANS	85.05	12.93g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Baked Syrup Sponge Thursday Wk 2	AW19-46	AW19-46	72.88	35.81g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Banoffee Pancakes Wednesday Wk 3	AW19-33	AW19-33	113.40	39.29g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Battered fish Fillet Friday Wk 3	AW19-39	AW19-39	50.00	11.23g	○	●	○	○	●	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	BOILED POTATOES PORTION	BOILPOTS	BOILPOTS	113.40	19.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Breakfast Brunch Thursday Wk 2	AW19-23	AW19-23	335.00	20.91g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	BROCCOLI	BROCCOLI	BROCCOLI	56.70	1.02g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	CABBAGE	AW19-81	AW19-81	0.00	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Carrot cake Wednesday Wk 1	AW19-09	AW19-09	65.04	24.29g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	CARROTS	CARROTS	CARROTS	56.70	4.48g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	CAULIFLOWER PORTION	FS063	FS063	60.00	1.26g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese & Tomato Sandwich Monday W	AW19-57	AW19-57	109.70	6.44g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese and Carrot Baguette Wednesda	AW19-85	AW19-85	143.00	30.95g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese and Onion Pasty Friday Wk 3	AW19-36	AW19-36	121.48	37.19g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese Bap - Tuesday Wk 2	AW19-52	AW19-52	34.10	0.64g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: AW19ALL

Autumn Winter 2019

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
	Cheese Pizza Monday Wk 2	AW19-16	AW19-16	146.51	26.26g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese Wheels Tuesday Wk 3	AW19-30	AW19-30	97.04	19.56g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken and Vegetable Pie Tuesday Wk 3	AW19-04	AW19-04	127.25	17.48g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Mayo & Sweetcorn Baguette Tuesday Wk 3	AW19-54	AW19-54	31.00	2.15g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	CHIPS PORTION	CHIPS	CHIPS	113.40	23.13g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chocolate Sauce Monday Wk 3	AW19-29	AW19-29	114.21	15.28g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	COLESLAW	COLESLAW	COLESLAW	50.17	3.06g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	CREAMED POTATOES	CREAMPOTS	CREAMPOTS	134.81	22.82g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	CUSTARD	CUSTARD	CUSTARD	110.28	13.58g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Custard Biscuit Friday Wk 2	AW19-26	AW19-26	34.00	19.40g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Egg Free Dairy Free Chocolate Cake	AW19-87	AW19-87	68.46	39.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Egg Mayonnaise Roll - Monday Wk 1	AW19-47	AW19-47	237.00	37.89g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Egg Mayonnaise Wrap Friday Wk 2	AW19-56	AW19-56	210.00	31.76g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	FARMHOUSE MIXED VEGETABLES	FARMVEG	FARMVEG	85.05	3.15g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fish fillet in Batter Friday Wk 1	AW19-13	AW19-13	50.00	10.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fish Finger Sandwich - Tuesday Wk 1	AW19-48	AW19-48	82.08	37.15g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fish Fingers Friday Wk 2	AW19-40	AW19-40	50.00	9.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: AW19ALL

Autumn Winter 2019

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	
	Flapjack Tuesday Wk 3	AW19-31	AW19-31	73.24	37.28g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fresh Fruit Platter	AW19-06	AW19-06	113.45	8.39g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fruit Jelly & Langage Farm Ice Cream T	AW19-21	AW19-21	129.35	21.40g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fruit Muffin - Monday Wk 1	AW19-03	AW19-03	42.63	16.35g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Gingerbread Friday Wk 3	AW19-37	AW19-37	66.42	41.26g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	GRAVY	GRAVY	GRAVY	1.89	1.39g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	GREEN BEANS	FS062	FS062	60.00	2.22g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham & Pickle Sandwich Wednesday Wk	AW19-53	AW19-53	122.35	40.05g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham and Coleslaw Wrap - Friday Wk 1	AW19-50	AW19-50, COLESLAW	109.00	18.85g	○	●	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	Ham Salad Cold Pasta Pot	AW19-62	AW19-62	99.00	27.77g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hobnob Cookie Friday Wk 1	AW19-15	AW19-15	70.83	39.21g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Homemade Homity Pie Wednesday Wk	AW19-22	AW19-22	153.57	24.15g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Homemade Vegetarian Roast Wednesd	AW19-08	AW19-08	86.27	27.12g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	JACKET POTATO - BAKED BEANS	POTBEANS	POTBEANS	215.00	49.59g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	JACKET POTATO - CHEESE	POTCHEESE	POTCHEESE	158.00	32.47g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	JACKET POTATO - TUNA	POTTUNA	POTTUNA	172.00	32.62g	○	○	○	●	●	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	Jambalaya Thursday Wk 3	AW19-34	AW19-34	194.58	45.41g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: AW19ALL

Autumn Winter 2019

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	
	Katsu Quorn Curry & Noodles Thursday	AW19-11	AW19-11	161.58	39.47g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
	Lasagne Thursday Wk 1	AW19-10	AW19-10	209.04	36.79g	●	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lentil Loaf Week 3 Wednesday	AW19-32	AW19-32	123.67	32.73g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Macaroni Cheese Tuesday Wk 2	AW19-20	AW19-20	209.47	51.68g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○
	Mashed Potato	AW19-80	AW19-80	0.00	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Meatloaf Tuesday Wk 2	AW19-19	AW19-19	74.04	8.55g	●	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mexican Bean Burrito	AW19-45	AW19-45	158.50	23.89g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Organic Beef Burger Monday Wk 1	AW19-01	AW19-01	83.00	37.38g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Organic Pork Meatballs in Tomato Sauc	AW19-27	AW19-27	78.47	5.34g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	PASTA PORTION	PASTA	PASTA	85.05	27.97g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pear and Apple Crumble Monday Wk 2	AW19-18	AW19-18	158.75	35.78g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	PEAS PORTION	peas	peas	56.70	5.10g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pizza Baguette Tuesday Wk 1	AW19-05	AW19-05	67.04	5.29g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Quorn and Vegetable Fajita with Rice M	AW19-02	AW19-02	207.80	58.59g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Quorn Dippers Friday Wk 2	AW19-41	AW19-41	80.00	20.16g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Quorn Dog Monday Wk 3	AW19-42	AW19-42	100.00	28.05g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	RAINBOW SALAD STICKS	SS19-62	SS19-62	32.58	1.73g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: AW19ALL

Autumn Winter 2019

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
	Roast Beef Roll - Thursday Wk 1	AW19-49	AW19-49	102.70	22.64g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Beef Wednesday Wk 1	AW19-07	AW19-07	50.00	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Chicken Wednesday Wk 2	AW19-43	AW19-43	42.00	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Pork & Apple Roll Thursday Wk 3	AW19-59	AW19-59	102.00	21.11g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Pork Wednesday Wk 3	AW19-44	AW19-44	85.00	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ROAST POTATOES	ROASTPOTS	ROASTPOTS	115.40	19.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Salmon & Broccoli Potato Topped Pie T	AW19-38	AW19-38	162.90	14.74g	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Sausage Baguette Friday Wk 3	AW19-55	AW19-55	2.38	0.11g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sausages Week 3 Thursday	AW19-35	AW19-35	113.50	5.22g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Spanish Omelette Monday Wk 2	AW19-17	AW19-17	156.86	11.07g	○	●	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○
	Sticky Chocolate Cake Monday Wk 3	AW19-28	AW19-28	86.78	23.43g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	STUFFING	AW19-84	AW19-84	4.79	0.30g	●	●	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	●
	SWEETCORN	S/CORN	S/CORN	56.70	6.58g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Syrup Sponge Thursday Wk 2	AW19-24	AW19-24	75.03	39.84g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	TOMATO SAUCE	AW19-86	AW19-86	10.00	3.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tuna & Cucumber Roll Tuesday Wk 3	AW19-58	AW19-58	77.35	0.73g	○	●	○	●	●	○	○	○	●	○	○	○	○	○
	Tuna and Cucumber Wrap - Monday Wk	AW19-51	AW19-51	137.00	31.55g	○	●	○	●	●	○	○	○	●	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

Nutrition Plan: AW19ALL

Autumn Winter 2019

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	
	Tuna Sweetcorn Cold Pasta Pot	AW19-60	AW19-60	114.00	28.76g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vegetable & Bean Enchiladas Friday WI	AW19-14	AW19-14	212.67	44.53g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vegetable Chilli	AW19-61	AW19-61	189.92	13.17g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vegetarian Brunch Thursday Wk 2	AW19-25	AW19-25	305.20	21.90g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	VEGGIE FINGERS	AW19-82	AW19-82	56.00	0.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	YEO VALLEY ORGANIC FLAVOURED YOGHURT	YOGHURT		80.00	8.72g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○