

Nutrition Plan: SEPT25W2SW September 25 Week 2 Southwold

Page 1 of 3

Nutrition Plan: SEPT25W2SW September 25 Week 2 Southwold

				Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Contains May Contain Does Not Contain * No Information															
Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes			Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites		
WedMain	Quorn Roast & Gravy	R00053	R00053	54.33	3.98g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
WedMain	Roast Pork Sliced with Gravy	R00051	R00051	57.00	1.34g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
WedVeg	Vegetable Medley	R00072	R00072	50.00	2.21g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
WedCarb	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●			
WedCarb	Yorkshire Pudding	R00106	R00106	14.00	5.18g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
WedDessert	Chocolate Shortbread Slice	R00297	R00297	61.50	36.55g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
ThursMain	Chicken Punjabi curry	R00212	R00212	114.45	3.93g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
ThursMain	Jacket Potato with Cheese	R00059	R00059	225.00	43.28g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
ThursMain	Jacket Potato with Tuna Mayonnaise	R00049	R00049	270.00	35.74g	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○			
ThursMain	Veggie Mexican Wrap	R00098	R00098	121.00	23.82g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
ThursCarb	Flatbread	R00083	R00083	23.75	12.35g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
ThursCarb	Rice	R00081	R00081	40.00	31.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
ThDesserts	Iced Mandarin Sponge	R00633	R00633	90.33	39.52g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
FriMain	Cheese Sandwich 50/50	R00112	R00112	116.00	32.67g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
FriMain	Salmon Fish Fingers	R00276	R00276	75.00	15.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
FriMain	Vegan Fishless fingers	R00805	R00805	84.00	21.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
FriCarb	Chips	R00007	R00007	100.00	22.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			

Nutrition Plan: SEPT25W2SW September 25 Week 2 Southwold

					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	
FriDessert	Carrot & Pineapple Muffin	R00154	R00154	50.00	19.13g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Veg	Mixed Salad	R00040	R00040	101.20	2.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Veg	seasonal vegetables	R00610	R00010, R00039, R00061, R00068, R00299, R00500, R00610	48.33	2.85g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Dessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	84.40	6.70g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Dessert	Fruit	R00556	R00556	133.33	13.43g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Dessert	Yeo valley Yoghurt pots	R00513	R00513	80.00	8.48g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
Drinks	Milk	R00033	R00033	150.00	7.05g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
Bread	extra bread	R00602	R00602	16.67	6.33g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
Sauce	Tomato sauce	R00166	R00166	5.00	1.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	