

Nutrition Plan: SEPT25W3SW September 25 Week 3 Southwold

					● Contains ◐ May Contain ○ Does Not Contain ✱ No Information Carbohydrate Count Celery Cereals containing Gluten Crustaceans Eggs Fish Lupin Milk Molluscs Mustard Nuts Peanuts Sesame Soya Sulphur Dioxide and Sulphites															
Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)																
MonMain	Cheese & Tomato Pizza Round	R00066	R00066	82.33	19.21g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
MonMain	Ham & Tomato Pizza 6	R00529	R00529	100.33	19.28g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
MonMain	Pasta with Tomato & Basil Sauce	R00047	R00047	205.25	38.85g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○	
MonVeg	Carrot & Cucumber Sticks	R00296	R00296	60.00	2.82g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
MonVeg	Coleslaw	R00080	R00080	56.20	3.58g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
MonCarb	Homemade Garlic bread	R00537	R00537	31.75	12.29g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
MonDessert	Flapjack & Raisins	R00163	R00163	56.50	35.07g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
TuesMain	Cheese Snack	R00094	R00094	78.13	17.13g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
TuesMain	Homemade Pork Sausage Roll	R00085	R00085	98.25	18.02g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	
TuesMain	Jacket Potato with Beans and Cheese	R00161	R00161	340.00	53.77g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
TuesMain	Jacket Potato with Tuna Mayonnaise	R00049	R00049	270.00	35.74g	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
TuesVeg	Baked Beans	R00062	R00062	70.00	10.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
TuesCarb	Potato Wedges	R00006	R00006	76.13	17.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	
TueDessert	Ice Cream & Fruit	R00168	R00168	64.80	12.44g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
WedMain	Cheese & Tomato Panini	R00054	R00054	140.00	49.73g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
WedMain	Gravy	R00069	R00069	53.75	2.81g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
WedMain	Quorn Roast & Gravy	R00053	R00053	54.33	3.98g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	

Nutrition Plan: SEPT25W3SW September 25 Week 3 Southwold

					Contains May Contain Does Not Contain * No Information Carbohydrate Count Celery Cereals containing Gluten Crustaceans Eggs Fish Lupin Milk Molluscs Mustard Nuts Peanuts Sesame Soya Sulphur Dioxide and Sulphites																
Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)																	
WedMain	Roast Chicken	R00109	R00109	56.25	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
WedCarb	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●		
WedCarb	Yorkshire Pudding	R00106	R00106	14.00	5.18g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○		
WedDessert	chocolate orange cookie* 100	R00443	R00443	56.34	28.23g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○		
ThursMain	BBQ Chicken	R00275	R00275	67.50	2.33g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
ThursMain	Bbq Quorn	R00179	R00179	57.50	3.18g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
ThursMain	Pizza Pasta	R00830	R00830	214.00	39.94g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○		
ThursCarb	Baguette Slice	R00070	R00070	25.00	12.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
ThursCarb	Flatbread	R00083	R00083	23.75	12.35g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
ThursCarb	Rice	R00081	R00081	40.00	31.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
ThDesserts	Bakewell Muffin	R00026	R00026	51.92	27.02g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
FriMain	Breaded Fish portion MSC	R00788	R00788	70.00	14.00g	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
FriMain	Cheese Sandwich 50/50	R00112	R00112	116.00	32.67g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○		
FriMain	Vegan Fishless fingers	R00805	R00805	84.00	21.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
FriCarb	Chips	R00007	R00007	100.00	22.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
FriDessert	Chocolate Fudge Pudding	R00499	R00499	98.83	36.11g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
FriDessert	Custard	R00027	R00027	93.50	10.96g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○		

Nutrition Plan: SEPT25W3SW September 25 Week 3 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	
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	