Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

Nutrition Plan: FEB26W1SW February 2026 Week 1 Southwold

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
MonMain	Cheese & tomato Pizza round 8	R00067	R00067	50.00	14.16g	○	●	○	◒	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
MonMain	Jacket Potato with Beans	R00060	R00060	320.00	53.75g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
MonMain	Veggie Pizza 8	R01020	R01020	99.00	16.02g	○	●	○	◒	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
MonVeg	Baked Beans	R00062	R00062	70.00	10.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
MonCarb	Chips	R00007	R00007	100.00	22.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
MonDessert	Ice Cream & Fruit	R00168	R00168	64.80	12.44g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
TuesMain	Cheese Sandwich 50/50	R00112	R00112	116.00	32.67g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	○
TuesMain	Chicken Pie Shortcrust Pastry	R00867	R00867	210.00	25.33g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesMain	Savoury Veggie Mince	R00494	R00494	83.50	8.54g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
TuesVeg	Vegetable Medley	R00072	R00072	50.00	2.21g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesCarb	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
TueDessert	chocolate oaty cookie	R00453	R00453	51.63	29.70g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedMain	Cheese & Tomato Panini	R00054	R00054	140.00	49.73g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
WedMain	Quorn Roast	R00997	R00997	50.44	1.06g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
WedMain	Roast Turkey	R00943	R00943	45.00	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedVeg	Broccoli	R00061	R00061	100.00	1.45g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedVeg	Carrots	R00068	R00068	60.00	4.74g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: FEB26W1SW February 2026 Week 1 Southwold

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
WedCarb	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
WedCarb	Yorkshire Pudding	R00106	R00106	14.00	5.18g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
WedDessert	Chocolate Berry Sponge	R00982	R00982	65.25	25.25g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
WedDessert	Custard	R00027	R00027	93.50	10.96g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
ThursMain	Beef Chilli	R00086	R00086	184.40	9.19g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ThursMain	Pizza Pasta	R00830	R00830	214.00	39.92g	○	●	○	○	○	○	●	○	◒	○	○	○	◒	○
ThursMain	Vegan Chilli	R00283	R00283	182.20	10.35g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
Thurs Veg	Sweetcorn	R00039	R00039	50.00	4.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ThursCarb	Baguette Slice	R00070	R00070	25.00	12.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ThursCarb	Rice	R00081	R00081	40.00	31.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ThDesserts	Iced Mandarin Sponge	R00633	R00633	86.17	39.20g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriMain	Fish Fingers MSC	R00096	R00096	75.00	15.00g	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriMain	Grn Cuis Vegan Fishless Fingers 6x12x	134767		2,016.02	504.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriMain	Jacket Potato with Cheese	R00059	R00059	225.00	43.28g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
FriMain	Jacket Potato with Tuna Mayonnaise	R00049	R00049	270.00	35.74g	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriVeg	Peas	R00010	R00010	50.00	5.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriCarb	Diced Potatoes roasted	R00008	R00008	100.00	17.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●

Nutrition Plan: FEB26W1SW February 2026 Week 1 Southwold

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
FriDessert	Melting Moments cookie	R00983	R00983	27.63	15.34g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Mixed Salad	R00040	R00040	101.20	2.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	extra bread	R00602	R00602	16.67	6.33g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
Dessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	84.40	6.70g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Fruit	R00556	R00556	133.33	13.43g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Strawberry Yoghurt B	R00648	R00648	80.00	8.00g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Yeo valley Yoghurt pots	R00513	R00513	80.00	8.48g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
Sauce	Gravy	R00069	R00069	53.75	2.81g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Sauce	Tomato sauce	R00166	R00166	5.00	1.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○