

Nutrition Plan: SEP25W3DFR September 25 WK3 Dairy Free Rise Park

					● 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	Homemade Pork Sausage Roll	R00085	R00085	98.25	18.02g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
MonMain	Veggie Balls In Tomato Sauce with Past	R00099	R00099	222.90	42.70g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	●
MonVeg	Baked Beans	R00062	R00062	70.00	10.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
MonVeg	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
MonDessert	Flapjack & Raisins	R00163	R00163	56.50	35.07g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesMain	Cheese & Tomato Panini Dairy Free	R00138	R00138	145.00	57.65g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesMain	Cheese & Tomato Pizza with DF Chees	R00136	R00089, R00136	78.00	18.27g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○
TuesMain	Ham and Tomato pizza DF	R00887	R00089, R00887	127.33	24.97g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○
TuesMain	Jacket Potato with Tuna Mayonnaise	R00049	R00049	270.00	35.74g	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesVeg	Coleslaw	R00080	R00080	56.20	3.58g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesCarb	Homemade Garlic bread	R00537	R00537	31.75	12.29g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TueDessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	84.40	6.70g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedMain	Cheese & Tomato Panini Dairy Free	R00138	R00138	145.00	57.65g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedMain	Gravy	R00069	R00069	53.75	2.81g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedMain	Sliced Roast Chicken	R00110	R00110	45.45	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedMain	Veggie Cumberland Sausage	R00105	R00105	50.00	3.65g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
WedDessert	Chocolate Orange Cookie Df	R00418	R00418	58.38	29.70g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: SEP25W3DFR September 25 WK3 Dairy Free Rise Park

					● 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	
ThursMain	BBQ Chicken	R00275	R00275	67.50	2.33g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
ThursMain	Bbq Quorn	R00179	R00179	57.50	3.18g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
ThursMain	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	Chips	R00007	R00007	100.00	22.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
FriMain	Ham sandwich 50/50	R00113	R00113	126.00	32.84g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
FriMain	Quorn Fishless fingers	R00146	R00146	40.00	11.68g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
FriDessert	Chocolate Fudge Pudding	R00499	R00499	98.83	36.11g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Veg	Mixed Salad	R00040	R00040	101.20	2.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Carb	Potato Wedges	R00006	R00006	76.13	17.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	
Dessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	84.40	6.70g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Bread	extra bread	R00602	R00602	16.67	6.33g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	