

Nutrition Plan: SEP25W2DFR September 25 WK2 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	Beef Burger	R00242	R00242	57.00	0.29g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
MonMain	Jacket Potato with Beans	R00060	R00060	320.00	53.75g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
MonMain	Jacket Potato with Tuna Mayonnaise	R00049	R00049	270.00	35.74g	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
MonVeg	Baked Beans	R00062	R00062	70.00	10.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
MonCarb	Diced Potatoes (S)	R00389	R00389	125.00	21.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●		
MonCarb	Homemade Garlic bread	R00537	R00537	31.75	12.29g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
MonDessert	Oaty Cookie	R00013	R00013	51.03	24.75g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
TuesMain	BBQ Chicken Pizza DF	R00562	R00562	103.33	22.94g	●	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	●	○		
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	Pasta with Tomato & Basil sauce DF	R00248	R00248	187.75	39.33g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	◐	○		
TuesVeg	Coleslaw	R00080	R00080	56.20	3.58g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
TueDessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	84.40	6.70g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
WedMain	Cheese & Tomato Panini Dairy Free	R00138	R00138	145.00	57.65g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
WedMain	Quorn Fillet DF, GF	R00141	R00141	52.00	0.99g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
WedMain	Roast Pork Sliced with Gravy	R00051	R00051	57.00	1.34g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
WedCarb	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●		

Nutrition Plan: SEP25W2DFR September 25 WK2 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	
WedDessert	Shortbread Biscuit	R00012	R00012	45.10	25.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
ThursMain	Chicken Punjabi curry	R00212	R00212	114.45	3.93g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
ThursMain	Jacket Potato with Beans	R00060	R00060	320.00	53.75g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
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	Ham sandwich 50/50	R00113	R00113	126.00	32.84g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
FriDessert	Carrot & Pineapple Muffin	R00154	R00154	50.00	19.13g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	