

Nutrition Plan: Sept24/3F

Fernwood Week 3

**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	
D1Main	Cheese Bap	R00608	R00608	89.30	33.56g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D1Main	Pork Meatballs with tomato Sce & Pasta	R00448	R00448	219.63	42.65g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	●
D1Main	Veggie Balls In Tomato Sauce with Past	R00099	R00099	222.90	42.70g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○
D1Carb	Baguette Slice	R00070	R00070	25.00	12.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D1Desserts	Chocolate Shortbread Slice	R00297	R00297	61.50	36.55g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
D1Desserts	Milk	R00033	R00033	150.00	7.05g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
D2Main	BBQ Chicken	R00275	R00275	67.50	2.33g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D2Main	Cheese & tomato Pizza round 8	R00067	R00067	50.00	14.91g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
D2Main	Jacket Potato with Beans and Cheese	R00161	R00161	340.00	53.77g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
D2Carb	Potato Wedges	R00006	R00006	76.13	17.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D2Desserts	Jelly & fruit	R00022	R00022	165.00	6.53g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D3Main	Cheese & Tomato Panini	R00054	R00054	140.00	49.73g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
D3Main	Gravy	R00069	R00069	53.75	2.81g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D3Main	Sausages	R00104	R00104	62.50	6.44g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D3Main	Veggie Cumberland Sausage	R00105	R00105	50.00	3.65g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
D3Veg	Vegetable Medley	R00072	R00072	50.00	2.21g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D3Carb	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: Sept24/3F

Fernwood Week 3

**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	
D3Carb	Yorkshire Pudding	R00106	R00106	14.00	5.18g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D3Desserts	Flapjack	R00406	R00406	51.50	31.62g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D4Main	Ham Bap	R00609	R00609	114.00	33.78g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D4Main	Macaroni Cheese	R00058	R00058	216.20	45.98g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○
D4Main	Teriyaki Chicken GF	R00622	R00622	88.50	9.23g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
D4Carb	Baguette Slice	R00070	R00070	25.00	12.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D4Carb	Rice	R00081	R00081	40.00	31.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D4Desserts	Apple Roly Poly pudding	R00623	R00623	84.70	31.91g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D4Desserts	Custard	R00027	R00027	93.50	10.96g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Main	Pasta with Tomato & Basil Sauce	R00047	R00047	205.25	38.85g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○
D5Main	Salmon Fish Cake	R00076	R00076	65.00	14.17g	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Main	Sweet Potato & Lentil Curry	R00172	R00172	142.17	19.86g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Carb	Baguette Slice	R00070	R00070	25.00	12.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Carb	Chips	R00007	R00007	100.00	22.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Carb	Flatbread	R00083	R00083	23.75	12.35g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Carb	Rice	R00081	R00081	40.00	31.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Desserts	Milk	R00033	R00033	150.00	7.05g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: Sept24/3F

Fernwood Week 3

**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	
D5Desserts	Oaty Cookie	R00013	R00013	51.03	28.98g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Salad Bar	R00603	R00603	61.52	4.66g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	seasonal vegetables	R00610	R00010, R00039, R00061, R00068, R00299, R00500, R00610	48.33	2.85g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Cheese & Crackers	R00073	R00073	34.17	12.33g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	94.79	10.87g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Fruit	R00556	R00556	133.33	13.43g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Yeo valley Yoghurt pots	R00513	R00513	80.00	8.48g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Bread	extra bread	R00602	R00602	16.67	6.33g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●	○