

Nutrition Plan: Sep26W1FP

September 26 Week 1 Fernwood Primary

**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	Jacket Potato with Beans and Cheese	R00161	R00161	340.00	53.77g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
MonMain	Jacket Potato with Tuna Mayonnaise	R00049	R00049	270.00	35.74g	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
MonMain	Korean Quorn with flat bread & salad	R00976	R00976	200.40	54.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○
MonMain	Raita- Yoghurt Dip	R00250	R00250	11.60	0.60g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
MonVeg	Mixed Salad	R00040	R00040	101.20	2.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
MonCarb	Rice	R00081	R00081	40.00	31.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
MonDessert	Chocolate and Beetroot Muffin	R01101	R01101	74.19	26.80g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesMain	Pasta with Tomato & Basil Sauce	R00047	R00047	206.95	38.39g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	○	○
TuesMain	Salt & Pepper Chicken	R01025	R01025	81.00	1.68g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesVeg	seasonal vegetables	R00610	R00010, R00039, R00061, R00068, R00299, R00500, R00610	58.33	3.02g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesCarb	Baguette Slice	R00070	R00070	25.00	12.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesCarb	Flatbread	R00083	R00083	23.75	12.35g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesCarb	Rice	R00081	R00081	40.00	31.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TueDessert	Oaty Cookie	R00013	R00013	50.63	28.76g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedMain	Gravy	R00069	R00069	53.75	2.81g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



Nutrition Plan: Sep26W1FP

September 26 Week 1 Fernwood Primary

**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	
FriMain	Cheese & tomato Pizza 8	R00067	R00067	62.75	14.18g	○	●	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriMain	Fish Fingers MSC	R00096	R00096	69.75	15.00g	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriVeg	Peas	R00010	R00010	50.00	5.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriCarb	Chips	R00007	R00007	55.00	22.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriDessert	Chocolate Marble Cake	R00419	R00419	52.72	21.79g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Mixed Salad	R00040	R00040	101.20	2.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	84.40	6.70g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Yeo Valley Yogurt	R00219	R00219	80.00	8.48g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Bread	extra bread	R00602	R00602	16.67	6.33g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Sauce	Tomato sauce	R00166	R00166	5.00	1.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○