

Nutrition Plan: DairyFree3

February 24 Week 3 Dairy Free

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	Ham sandwich 50/50	R00113	R00113	136.00	32.89g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D1Main	Quorn Fishless fingers	R00146	R00146	40.00	11.68g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D1Main	Sausage & Bean Casserole	R00493	R00493	200.92	14.10g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D1Carb	New Potatoes	R00473	R00473	130.00	23.14g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D1Desserts	Fruit Jam Crumble Bar	R00465	R00465	98.18	57.42g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D2Main	Cheese & Tomato Pizza with DF Chees	R00136	R00089, R00136	78.00	18.07g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○
D2Main	Jacket Potato with Beans	R00060	R00060	320.00	52.10g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D2Main	Mexican veggie sausage pasta	R00097	R00097	233.92	44.22g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○
D2Carb	Baguette Slice	R00070	R00070	25.00	12.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D2Carb	Chips	R00007	R00007	100.00	21.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D2Desserts	Sticky Toffee Pudding	R00475	R00475	118.50	51.55g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D3Main	Quorn Fillet DF, GF	R00141	R00141	52.00	0.99g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D3Main	Roast Pork Sliced with Gravy	R00051	R00051	57.00	1.34g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D3Veg	Vegetable Medley	R00072	R00072	50.00	2.23g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D3Carb	Roast Potatoes	R00004	R00004	76.13	17.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D4Main	Chicken kebab dairy free	R00510	R00510	76.87	1.12g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○
D4Main	Pasta with Tomato & Basil sauce DF	R00248	R00248	187.75	39.24g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	◐	○

Nutrition Plan: DairyFree3

February 24 Week 3 Dairy Free

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
D4Main	Savoury Veggie Mince	R00494	R00494	73.50	9.92g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D4Carb	Couscous	R00495	R00495	145.25	34.56g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D4Carb	Flatbread	R00083	R00083	25.00	13.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D4Carb	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D4Desserts	Lemon drizzle cup cakes	R00477	R00477	66.20	31.24g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Main	Fish Fingers MSC	R00096	R00096	75.00	15.00g	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Main	Spicy Vegetable Pasty	R00169	R00169	134.30	25.90g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Carb	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
D5Desserts	Chocolate Orange Cookie	R00418	R00418	58.38	29.70g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Baked Beans	R00062	R00062	70.00	9.10g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Broccoli	R00061	R00061	40.00	0.44g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Carrots	R00068	R00068	60.00	4.74g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Mixed Salad	R00040	R00040	57.50	1.21g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Peas	R00010	R00010	50.00	5.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Sweetcorn	R00039	R00039	50.00	4.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	94.79	10.87g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○