

Nutrition Plan: DairySoya February 2024 Wk1 Dairy & Soya Free

Legend

- 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
23.14g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5.16g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
43.57g	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6.19g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
35.07g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15.00g	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
33.10g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
0.44g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4.74g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1.21g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10.87g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)
D3Carb	New Potatoes	R00473	R00473	130.00
D3Carb	Stuffing	R00052	R00052	14.00
D4Main	Beef bolognaise	R00055	R00055	157.50
D4Main	Jacket Potato with Tuna Mayonnaise	R00049	R00009, R00049	310.00
D4Main	Quorn Bolognaise	R00221	R00221	152.50
D4Desserts	Flapjack & Raisins	R00163	R00163	56.50
D5Main	Fish Fingers MSC	R00096	R00096	75.00
D5Main	Quorn fajita Wrap	R00098	R00098	137.00
D5Carb	Chips	R00007	R00007	100.00
D5Desserts	Shortbread Biscuit	R00012	R00012	45.10
Veg	Broccoli	R00061	R00061	40.00
Veg	Carrots	R00068	R00068	60.00
Veg	Mixed Salad	R00040	R00040	57.50
Veg	Peas	R00010	R00010	50.00
Veg	Sweetcorn	R00039	R00039	50.00
Dessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	94.79