

Nutrition Plan: DF 1

September 2023 Dairy Free week 1

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	
Veg	Peas	R00010	R00010	50.00	5.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Stuffing	R00052	R00052	14.00	9.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Sweetcorn	R00039	R00039	50.00	4.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	Vegetable Medley	R00072	R00072	50.00	2.23g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Baguette Slice	R00070	R00070	25.00	12.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Chips	R00007	R00007	100.00	21.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Flatbread	R00083	R00083	25.00	13.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Gravy	R00069	R00069	3.70	0.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Rice	R00081	R00081	40.00	31.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Carb	Roast Potatoes	R00004	R00004	76.13	17.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Carrot & Pineapple muffin	R00154	R00154	50.27	19.13g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Chocolate Muffin Dairy free	R00244	R00244	44.93	23.61g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
Dessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	94.75	10.87g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Oaty Lemon slice	R00153	R00153	76.50	49.00g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Shortbread biscuit	R00012	R00012	45.10	25.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○