



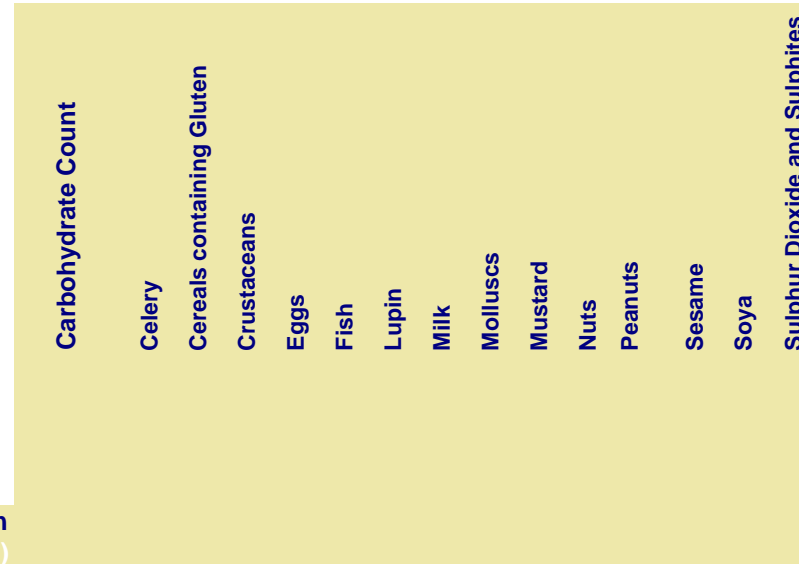


Nutrition Plan: WkngAtmn17 Wokingham Autumn 2017

NB: Our carbohydrate counts are guidelines, based on an older version of McCance & Widdowson, as that is the database uploaded on the nutrition software Saffron. Please be aware that these may be lower values than those given in the Carbs & Cals book, especially for the pasta. All portion sizes are given, so you can make an informed choice based on the data you normally use. All pasta bakes contain 50g of uncooked pasta per portion.





-  Contains
-  May Contain
-  Does Not Contain
-  No Information



Group	Menu Item	Recipe Code	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Apple & Raisin Flapjack (V1)	*D6	46.36 18.68g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Apple & Raisin Strudel (50% Fruit) (V2)	*D59	87.75 22.84g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Apple, Cheese and Biscuits 50% Fruit (V1)	*D4	71.60 14.69g	○	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Baked Beans (V1)	*SD22	50.00 7.65g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Banana Sponge/Loaf (50% Fruit) (V2)	*D15	80.44 23.72g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Chicken Pizza (Bought Sauce) (V1)	*C7	141.17 25.68g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Beef Bolognese (V1)	*B2	139.85 4.80g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Beef Lasagne (V2)	*B7	155.02 9.81g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Beef Meatballs in a Tomato Sauce (V1)	*B3	170.42 12.70g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Breaded Fish (V1)	*F7	100.00 10.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Broccoli (V1)	*SD20	50.00 0.55g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cabbage (V1)	*SD35	50.00 1.10g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Carrot & Swede Mash (V1)	*SD53	120.89 4.84g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Carrot and Courgette Cake (V2)	*D11	68.96 20.51g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Carrots (V1)	*SD28	50.00 2.45g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cauliflower (V1)	*SD27	50.00 1.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese & Tomato Pizza (V1)	*V31	52.00 14.34g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: WkngAtmn17 Wokingham Autumn 2017

NB: Our carbohydrate counts are guidelines, based on an older version of McCance & Widdowson, as that is the database uploaded on the nutrition software Saffron. Please be aware that these may be lower values than those given in the Carbs & Cals book, especially for the pasta. All portion sizes are given, so you can make an informed choice based on the data you normally use. All pasta bakes contain 50g of uncooked pasta per portion.





-  Contains
-  May Contain
-  Does Not Contain
-  No Information



Group	Menu Item	Recipe Code	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Cheese & Tomato Quiche (V1)	*V113	165.00 23.93g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken & Broccoli Pasta Bake (V2)	*C3	235.23 25.39g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka Masala (V2)	*C35	150.96 3.86g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chips (Fryer or Oven) (V1)	*SD5	83.40 24.85g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chocolate and Beetroot Brownie (V2)	*D23	49.84 15.75g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chocolate Crunch Cake (V2)	*D27	43.70 32.13g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Coleslaw (V1)	*SD47	56.60 1.92g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Creamy Vegetable Pie (Mash Potato Topping)	*V112	345.90 83.30g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Custard Sauce (V2)	*D2	63.67 9.62g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Dutch Apple Pie (50% Fruit) (V2)	*D81	102.43 30.44g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Egg Noodles (V2)	*SD36	120.83 15.71g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Eves Pudding/ Apple Sponge (50% Fruit) (V2)	*D18	100.65 22.84g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fish in Batter(V1)	*F3	85.00 12.16g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fruit Platter (V1)	*D37	84.00 6.77g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fruits of the Forest Yoghurt (V1)	*D104	125.00 13.45g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Garlic Bread (Homemade) (V1)	*SD50	17.08 8.16g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Gravy Granules (V1)	*SD54	97.73 2.77g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: WkngAtmn17 Wokingham Autumn 2017

NB: Our carbohydrate counts are guidelines, based on an older version of McCance & Widdowson, as that is the database uploaded on the nutrition software Saffron. Please be aware that these may be lower values than those given in the Carbs & Cals book, especially for the pasta. All portion sizes are given, so you can make an informed choice based on the data you normally use. All pasta bakes contain 50g of uncooked pasta per portion.





-  Contains
-  May Contain
-  Does Not Contain
-  No Information



Group	Menu Item	Recipe Code	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Gravy Mix (V1)	*SD16	97.73 2.77g	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Green Beans (V1)	*SD24	50.00 1.45g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon Drizzle Cake (V2)	*D45	47.83 17.87g	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lentil & Basil Puff Pastry Turnover (V2)	*V67	150.82 25.36g	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lentil and Sweet Potato Curry (Vegan) (V2)	*V108	347.16 43.35g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●
	Long Grain Rice (Boiled or Steamed) (V1)	*SD4	110.80 34.24g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Macaroni Cheese (V1)	*V11	233.77 31.17g	○	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mashed Potatoes (V1)	*SD1	135.00 23.41g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Minced Beef & Onion Pie (Puff Pastry top) (V)	**B29	136.81 12.56g	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mixed Fruit Salad (V1)	*D36	82.90 5.91g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mixed Salad (V1)	*SD25	33.00 0.56g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mixed Vegetable Loaf (V2)	*V39	93.10 16.44g	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	MSC Fish Fingers (V2)	*F6	69.73 11.58g	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	MSC Salmon Fishcakes (Bought premade) (V)	*F22	57.00 8.44g	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Natural Yoghurt (V1)	*D17	80.00 10.96g	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	New Potatoes (Roasted) (V1)	*SD3	100.56 15.42g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	New Potatoes (Steamed or Boiled) (V1)	*SD2	130.00 20.02g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: WkngAtmn17 Wokingham Autumn 2017

NB: Our carbohydrate counts are guidelines, based on an older version of McCance & Widdowson, as that is the database uploaded on the nutrition software Saffron. Please be aware that these may be lower values than those given in the Carbs & Cals book, especially for the pasta. All portion sizes are given, so you can make an informed choice based on the data you normally use. All pasta bakes contain 50g of uncooked pasta per portion.





-  Contains
-  May Contain
-  Does Not Contain
-  No Information

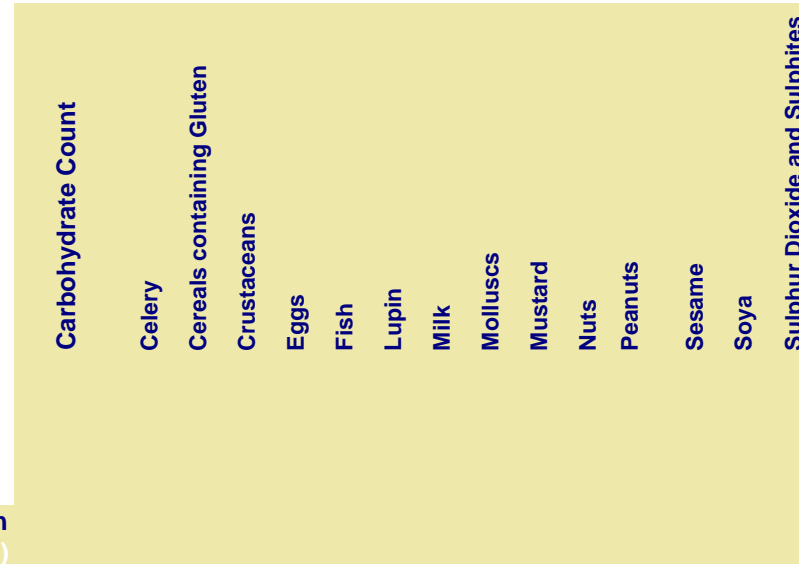


Group	Menu Item	Recipe Code	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Orange Bread & Butter Pudding (V1)	*D88	48.75 12.46g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pasta (Spaghetti) (V1)	*SD8	127.80 28.37g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pear Sponge (V1)	*D78	93.19 23.12g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Peas (V1)	*SD18	50.00 4.85g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pork Sausage (V1)	*P3	57.00 5.59g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Potato (Roasted) (V1)	*SD7	92.86 43.91g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Potato Wedges (Made & Oven Baked) (V1)	*SD6	92.34 43.90g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Quorn Roast (V2)	*V95	145.08 11.90g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Quorn Vegetarian Sausages (V1)	*V17	100.00 10.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Red Pepper and Cheese Frittata (V1)	*V24	124.64 4.86g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Chicken Thigh (Boneless) (V1)	*C5	70.00 0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Pork (Loin Joint) (V1)	*P10	55.56 0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Turkey (V2)	*T1	65.00 0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roasted Vegetables (V1)	*SD48	101.10 5.39g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Shepherds Pie (V1)	*L1	181.73 29.89g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Stuffing (V2)	*SD40	31.64 1.82g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sweet and Sour Vegetables (Made Sauce) (\ *V69		66.88 9.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: WkngAtmn17 Wokingham Autumn 2017

NB: Our carbohydrate counts are guidelines, based on an older version of McCance & Widdowson, as that is the database uploaded on the nutrition software Saffron. Please be aware that these may be lower values than those given in the Carbs & Cals book, especially for the pasta. All portion sizes are given, so you can make an informed choice based on the data you normally use. All pasta bakes contain 50g of uncooked pasta per portion.

-  Contains
-  May Contain
-  Does Not Contain
-  No Information



Group	Menu Item	Recipe Code	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Sweetcorn (V1)	*SD19	50.00 9.80g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tomato & Onion Slaw (V1)	*SD56	76.40 4.12g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vanilla Shortbread (V1)	*D57	28.23 15.93g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vanilla Yoghurt (V1)	*D103	108.00 14.64g	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Vegetable Chilli (Quorn Mince) (V1)	*V84	205.65 13.11g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Vegetable Lasagne (V2)	*V44	202.27 21.88g	○	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Vegetarian Wellington (V2)	*V12	229.46 30.48g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Wholegrain Rice (V1)	*SD39	101.20 32.49g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Wholemeal Plum & Vanilla Crumble (50% Fr	*D5	110.69 40.23g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Wholemeal Vegetable Pasta Bake (V1)	*V16	207.63 32.07g	○	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●

