Nutrition Plan: SEP26W3GF September 2026 Week 3 Gluten 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
MonMain	Fish fingers GF	R00203	R00203	2.00	0.48g	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
MonMain	Jacket Potato with Beans and Cheese	R00161	R00161	340.00	53.77g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
MonVeg	Baked Beans	R00062	R00062	70.00	10.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
MonCarb	Diced Potatoes roasted	R00008	R00008	103.00	17.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
MonDessert	Jelly & fruit	R00022	R00022	165.00	20.94g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesMain	Chicken Punjabi curry	R00212	R00212	116.32	3.93g	○	◒	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesMain	DF Cheese GF sandwich	R00937	R00937	118.00	36.20g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TuesMain	Veggie Mince Bologanise	R00521	R00521	159.50	8.70g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
TuesCarb	Pasta Gluten Free	R00523	R00523	45.00	35.10g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◒	○
TuesCarb	Rice	R00081	R00081	40.00	31.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TueDessert	Fruit	R00556	R00556	133.33	13.43g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedMain	Gravy	R00069	R00069	53.75	2.81g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedMain	Linda McCartney Vegan Roast	R00968	R00968	50.00	1.75g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
WedMain	Roast Chicken	R00109	R00109	56.25	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedVeg	Vegetable Medley	R00072	R00072	50.00	2.21g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WedCarb	Mashed Potatoes	R00005	R00005	125.00	20.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
WedDessert	GF DF EF SF Chocolate orange Cookie	R01005	R01005	53.25	27.95g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: SEP26W3GF September 2026 Week 3 Gluten 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
ThursMain	Sausage GF	R00228	R00228	50.00	5.15g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ThursMain	Veggie Sausage	R00105	R00105	45.00	2.75g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ThursCarb	Diced Potatoes roasted	R00008	R00008	103.00	17.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
ThursCarb	Potato Wedges	R00006	R00006	101.50	17.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
ThDesserts	Orange Muffin GF DF SF	R00205	R00205	66.50	29.82g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriMain	Cheese & Tomato Pizza GF	R00126	R00126	180.00	32.28g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
FriMain	Ham pizza GF	R00885	R00885	174.00	30.60g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
FriVeg	Carrot Sticks	R00063	R00063	50.00	3.95g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FriDessert	Brownie GF DF EF SF	R00911	R00911	66.31	37.93g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
Veg	Mixed Salad	R00040	R00040	101.20	2.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Veg	seasonal vegetables	R00610	R00010, R00039, R00061, R00068, R00299, R00500, R00610	58.33	3.02g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Fresh Fruit Salad	R00011	R00011	84.40	6.70g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Fruit	R00556	R00556	133.33	13.43g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dessert	Yeo Valley Yogurt	R00219	R00219	80.00	8.48g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
Drinks	Milk	R00033	R00033	150.00	7.05g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: SEP26W3GF September 2026 Week 3 Gluten 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
Sauce	Tomato sauce	R00166	R00166	5.00	1.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○