

# **ALLERGENS**

**ALLERGENS  
MAIN  
MEALS**

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS241

Innovate Meat Main Meals

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	
	Battered Fish & Oven Chips	R06316	R06274, R06275, R06316	217.07	34.84g	○	●	○	●	●	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	Beef & Tomato Ragu 24 Halal	R09106	R01489, R06274, R06321, R09106	417.84	72.37g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Beef & Tomato Ragu with Pasta	R08969	R01489, R06274, R06321, R08969	417.84	72.37g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Beef Chilli Con Carne	R06306	R01501, R06306	383.19	61.53g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Beef Lasagne & Homemade Garlic Brea	R08954	R06274, R06275, R06996, R08954	380.46	62.50g	○	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Buffalo Chicken & Wedges	R08952	R08952, R09540	458.76	41.87g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	○	○	○
	Chicken Bhuna & Rice	R08963	R08160, R08963, R08967	408.13	62.43g	○	◐	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Bhuna, Pilau Rice, Raita 24 Ha	R08990	R08160, R08967, R08990	408.13	62.43g	○	◐	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Massaman Curry	R08955	R01551, R08638, R08955	383.98	65.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chilli Con Carne 24 Halal	R09113	R01501, R09113	383.19	61.53g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Creamy Garlic Chicken & Mushroom Pa	R09244	R06274, R09244	450.57	76.80g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Garlic Chicken & Mushroom Pasta	R08976	R06274, R08976	450.57	76.80g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Glazed Gammon, Roasties & Gravy	R08939	R01506, R06420, R07539, R08491, R08938, R08939	436.90	62.49g	○	●	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○
	Halal Buffalo Chicken & Paprika Wedge	R08987	R08987, R09540	482.90	41.87g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	○	○	○

Nutrition Plan: EAS241

Innovate Meat Main Meals

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	
	Halal Classic Beef Lasagne	R09112	R06274, R06275, R06996, R09112	380.46	62.50g	○	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Halal Kung Po Chicken	R07649	R01487, R01490, R01534, R06382, R07649	429.34	79.14g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	●	●
	Halal Sausage, Chips & Garden Peas	R07679	R06275, R07679	297.00	45.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Halal Sausage, Mash & Vegetables	R07555	R01508, R06362, R07555	468.55	56.63g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Halal Thai Red Chicken Curry & Sides	R07645	R01487, R01489, R07645, R08160, R08978	359.98	55.04g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●	○	
	Halal Thyme Roast Chicken	R09107	R06420, R07539, R08491, R08938, R09107	548.53	46.48g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Kung Pao Chicken & Sides	R07611	R01487, R01490, R01534, R06382, R07611	429.34	79.14g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	●	
	Lamb & Tomato Ragu 24 Halal	R09490	R01489, R06274, R06321, R09490	417.84	72.37g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Lamb Chilli Con Carne 24 Halal	R09489	R01501, R09489	383.19	61.53g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lamb Lasagne, with Homemade Garlic	R09488	R06274, R06275, R06996, R09488	380.46	62.50g	○	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Massaman Chicken Curry 24 Halal	R08984	R01551, R08638, R08984	383.98	65.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pork & Beef Sausages & Mash	R08904	R01508, R06362, R08904	468.55	61.42g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS241

Innovate Meat Main Meals

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	
	Pork Sausages, Chips & Garden Peas	R07674	R06275, R07674	309.87	49.89g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Roast Pork, Roasties & Gravy	R08947	R06420, R07539, R08491, R08938, R08947	403.18	46.20g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Turkey Dinner Halal 24	R09109	R01506, R06420, R07539, R08491, R08938, R09109	435.00	52.65g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Turkey, Roasties & Gravy	R08937	R01506, R06420, R07539, R08491, R08937, R08938	420.75	52.15g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Salmon Fishcake, Chips & Peas	R06317	R06274, R06275, R06317	328.79	58.78g	○	●	○	●	●	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	Salt & Pepper Roast Chicken Halal Oct	R09111	R06420, R07539, R08491, R08938, R09111	547.01	46.38g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS242

Innovate Vege Main Meals

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
	Bang Bang Cauliflower Paprika Wedges	R08986	R03229, R08986	404.70	67.23g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Cauliflower Cheese & Greens Pasta Bal	R07730	R06274, R07730	472.15	63.52g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	●
	Cheese & Onion Pie, Mash & Vegetable	R07779	R01508, R06362, R07779	462.54	56.47g	○	●	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○
	Crunchy Topped Mac n Cheese	R08968	R06274, R08938, R08968	386.16	69.64g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	◐	○
	Falafel Burgers, Chips & Slaw VE	R07420	R01502, R07419, R07420	417.78	86.63g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	●
	Gnocchi in Tomato & Basil Sauce	R08961	R08243, R08961	373.46	64.66g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Harissa Squash & Feta Pie	R08962	R06274, R08962	334.22	35.05g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Jamaican Squash Pasty with Chips 24	R08972	R08972	410.16	82.12g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Leek & Spinach Wellington	R08958	R08491, R08938, R08958	477.65	86.44g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Margarita Pizza, Chips & Garden Peas	R07677	R06275, R07677	296.67	56.07g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Onion Bhaji Burger, Slaw & Oven Chips	R07521	R06364, R07521	331.74	84.52g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Paneer & Chickpea Korma with Rice	R08966	R08160, R08966, R08967	397.77	69.16g	○	◐	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Pasta Alfredo	R08149	R06274, R06996, R08102, R08149	365.64	84.25g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Pea & Halloumi Fritters	R08959	R01551, R08959	377.39	79.14g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Plant Based Chilli with Rice	R06307	R01489, R01490, R06307, R06320	439.47	77.96g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS242

Innovate Vege Main Meals

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	
	Sri Lankan Split Pea & Cauliflower Curry	R08946	R07413, R08160, R08946	482.15	81.22g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sweet & Sour Vegetables	R08899	R01534, R08899	361.40	70.75g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Veg & Bean Lasagne with Garlic Bread	R08957	R06274, R06275, R06996, R08957	428.74	73.45g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Vegan Sausage & Mash	R08906	R01508, R06362, R08906	444.87	53.04g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Vegetable Ragu, Wholegrain Pasta & Si	R07261	R04301, R06321, R07261	376.14	70.77g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan: EAS245

Innovate Accompaniments

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
	50/50 Wholegrain Pasta Mix	R06321	R06321	137.20	50.96g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	50/50 Wholegrain Rice Mix	R01551	R01551	119.59	47.79g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Cheese Sauce Topping 24	R08992	R08992	74.48	6.76g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	DON'T SHARE	R01490	R01490	1.98	0.08g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Egg Fried Rice	R01534	R01534	134.58	45.01g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Garden Peas 24	R06275	R06275	80.00	8.80g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ginger Puree 23	R01487	R01487	10.00	0.71g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Gravy 100 Portion 24	R06420	R06420	42.57	0.15g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Gravy 25 Portion 24	R01508	R01508	42.96	0.15g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Green Salad	R04301	R04301	84.93	1.62g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Homemade Garlic Bread	R06996	R06996	54.91	24.07g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Homemade Pesto by ml 24	R08998	R08998	962.26	12.70g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Homemade Yorkshire Pudding	R07539	R07539	42.56	12.80g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Kachumber Salad Garnish 24	R08967	R08967	29.76	1.28g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mixed Salad Side	R06274	R06274	75.66	3.99g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Naked Slaw	R07419	R07419	76.00	5.40g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Peas & Carrots	R06362	R06362	81.67	8.38g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Nutrition Plan: EAS245

Innovate Accompaniments

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
	Peas 1 ptn 23	R01502	R01502	80.00	8.80g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pilau Rice 24	R08160	R08160	134.16	44.18g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pineapple, Cucumber & Lime Salsa 24	R08638	R08638	36.23	3.26g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Potato 24	R08491	R08491	145.35	26.16g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Seasonal Veg Spr/Summer Secondary ;	R08938	R08938	80.25	7.09g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sesame Rice 24	R08994	R08994	146.88	62.60g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○
	Smoked Paprika Wedges	R03229	R03229	154.04	26.41g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Stuffing Balls	R01506	R01506	31.83	5.95g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sweet Chilli Slaw	R06364	R06364	64.13	4.90g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sweetcorn	R06320	R06320	80.00	6.48g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sweetcorn portion	R01501	R01501	79.20	6.48g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tomato Sauce May By MI 24 Allergen fr	R08243	R08243	1,008.68	59.38g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS244

Innovate & Cucina Jackets

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
	Jacket Potato, Beans & Side Salad	R06462	R06274, R06462	525.35	90.49g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Jacket Potato, Cheese & Side Salad	R06461	R06274, R06461	468.35	77.49g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Jacket Potato, Tuna Mayonnaise & Side	R06463	R06274, R06463	511.10	78.45g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS243

Innovate & Cucina Pasta Pots

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	
	Cheese Sauce Pasta Pot Large	R06286	R06286	399.95	108.27g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	◐	○
	Cheese Sauce Pasta Pot Small	R06287	R06287	299.96	81.20g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	◐	○
	Creamy Pesto Pasta 12oz 24	R08999	R08998, R08999	285.12	81.95g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Creamy Pesto Pasta 16oz 24	R08997	R08997, R08998	380.16	109.27g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Tomato & Basil Pasta Pot Large	R06279	R06279, R08243	397.32	104.25g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Tomato & Basil Pasta Pot Small	R06280	R06280, R08243	298.47	78.26g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS246

Innovate & Cucina Soup

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	
	Caribbean Sweet Potato Soup 24	R09065	R09065	305.20	22.06g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Carrot & Coriander Soup 23	R07735	R07735	399.40	30.66g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Leek & Potato Soup 24	R07526	R07526	312.48	12.11g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mexican Red Pepper & Tomato Soup 24	R06178	R06178	308.56	18.83g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Smokey Chilli & Tomato Soup 24	R09066	R09066	307.15	19.59g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tomato & Basil Soup 24	R02634	R02634	308.29	19.44g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**ALLERGENS  
COLD DELI**

Nutrition Plan: EAS2411

Innovate & Cucina Bagels/Croissants & Deli Subs

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
	Bacon, Soft Cheese, & Sweet Chill Bagel	R07359	R07359	196.00	57.14g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Buffalo Chicken Crunch Bagel 24	R09128	R09128	224.46	67.95g	●	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	●
	Buffalo Chicken Crunch Bagel Halal 24	R09129	R09129	224.46	67.95g	●	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	●
	Caprese Croissant 24	R09063	R08998, R09063	159.24	28.89g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	◐
	Cheese & Tomato Deli Sub 24	R05574	R05574	185.00	49.06g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●
	Cheese Croissant 24	R07465	R07465	100.00	27.68g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	◐
	Ham & Cheese Croissant 24	R07466	R07466	123.00	27.42g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	◐
	Ham & Cheese Roll	R03873	R03873	155.50	47.21g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●
	No spread Cheese, Mayo & Spring Onic	R05576	R05576	145.00	48.11g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●
	No Spread Chicken & Sweetcorn Deli S	R05720	R05720	143.37	47.64g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●
	No Spread Chicken & Sweetcorn Deli S	R05900	R05900	143.37	48.64g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●
	No Spread Ham Mayo & Cucumber Deli	R05580	R05580	170.59	47.73g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●
	No Spread Houmous and Pesto Roast \	R09044	R09044	199.50	55.51g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	No spread Jerk Chicken & Cucumber D	R05578	R05578	173.59	48.20g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	◐	◐	◐	●	○
	No Spread Jerk Chicken & Cucumber S	R05903	R05903	173.59	49.25g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	◐	◐	◐	●	○
	No Spread Ras El Hanout Roast Carrot	R09047	R09047	256.13	62.23g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	No Spread Tuna & Cucumber Deli Sub :	R05719	R05719	151.67	47.57g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●





Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens





















































































IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2411

Innovate & Cucina Bagels/Croissants & Deli Subs

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
	No Spread Tuna Crunch Deli Sub 24	R07356	R07356	156.42	48.66g														
	S/Fried Chicken & Cajun Mayo Bagel 24	R07593	R07593	208.55	63.16g														
	Smoked Salmon & Cream Cheese Bagel	R02137	R02137	171.23	54.17g														
	Smoked Salmon & Cream Cheese Croissant	R09052	R09052	131.24	30.00g														
	Southern Fried Chicken & Cajun Mayo Bagel	R07603	R07603	208.55	63.16g														
	Turkey Salad Deli Sub Halal 24	R04502	R04502	220.00	48.51g														

Nutrition Plan: EAS2410

Innovate & Cucina Baguettes

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
	Asian Tuna Baguette	R07456	R07456	228.00	70.42g	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Asian Tuna Baguette Malted 24	R09025	R09025	228.00	71.82g	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	BBQ Sausage Baguette	R01862	R01862	193.80	84.45g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●	●
	BBQ Sausage Baguette Halal 24	R09124	R09124	193.80	80.25g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●	●
	BBQ Sausage Baguette Malted 24	R07894	R07894	193.80	85.85g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●	●
	BBQ Sausage Baguette Malted Halal 24	R09125	R09125	193.80	81.65g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●	●
	BLT Baguette	R05772	R05772	263.82	68.07g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	BLT Baguette Malted 24	R07895	R07895	266.75	69.53g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	By The Inch - Chicken Bacon & Sweetcorn	R04287	R04287	30.20	3.52g	○	●	○	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐
	By The Inch - Onion Bhaji Baguette	R04288	R04288	29.06	7.09g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐
	By The Inch Baguette- Chargrilled Veg & Cheese	R04289	R04289	25.25	3.91g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	●	◐
	Cheese Baguette	R03891	R03891	207.90	66.82g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○
	Cheese Mayo & Spring Onion Baguette	R05774	R05774	222.75	67.06g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○
	Cheese Mayo & Spring Onion Baguette Malted 24	R07898	R07898	222.75	69.31g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○
	Chicken & Bacon Baguette	R05728	R05728	236.16	67.06g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Chicken & Bacon Baguette Malted 24	R07899	R07899	240.10	68.54g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Chicken & Sweetcorn Baguette Malted 24	R09023	R09023	257.40	71.14g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○



Nutrition Plan: EAS2410

Innovate & Cucina Baguettes

**Legend**

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Allergens																		
						Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites					
	Chicken Tikka Baguette 24	R09202	R09202	252.45	68.56g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka Baguette 24 Halal	R09205	R09205	252.45	70.36g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka Baguette Malted 24	R09203	R09203	252.45	69.96g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka Baguette Malted 24 Halal	R09204	R09204	252.45	71.76g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Coronation Chicken Baguette	R07360	R07360	216.62	67.48g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Coronation Chicken Baguette Malted 24	R07903	R07903	216.62	68.88g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Coronation Chicken Baguette Malted Halal	R07904	R07904	216.62	70.08g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Chicken & Sweetcorn Baguette	R05932	R05932	257.40	69.74g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Coronation Chicken Baguette	R07704	R07704	216.62	68.68g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal S/F Chicken & Sweet Chilli Mayo	R07601	R07601	253.82	80.15g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham & Cheese Baguette	R01864	R01864	218.00	66.31g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham & Cheese Baguette Malted 24	R07905	R07905	225.40	67.71g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham Baguette	R03893	R03893	186.12	65.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Houmous & Pesto Roasted Vegetable	R09427	R09427	199.50	50.81g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In By The Inch - Chicken Tikka 24	R08515	R08515	27.41	4.51g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Just Cheese Baguette Malted 24	R07908	R07908	207.90	68.22g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Just Ham Baguette Malted 24	R07909	R07909	193.05	67.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: EAS2410

Innovate & Cucina Baguettes

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
	No Spread Houmous & Pesto Roast Veg	R09046	R09046	199.50	51.71g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Piri Piri Chicken Baguette 24	R09211	R09211	252.45	68.96g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Piri Piri Chicken Baguette 24 Halal	R09214	R09214	252.45	70.76g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Piri Piri Chicken Baguette Malted 24	R09213	R09213	252.45	70.36g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Piri Piri Chicken Baguette Malted 24 Halal	R09215	R09215	252.45	72.16g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Roasted Veg & Pesto Mayo Baguette M	R09038	R09038	294.50	76.53g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Roasted Vegetable & Pesto Mayo Baguette	R05380	R05380	294.50	75.13g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sicilian Veg Caponata Baguette 24	R09079	R09079	156.00	9.37g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sicilian Veg Caponata Spinach Baguette	R09080	R09080	293.53	76.10g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	South Fried Chick Chilli Mayo Bag Malted	R07921	R07921	253.82	81.55g	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Southern Fried Chick Swt Chilli Mayo Bag	R07919	R07919	253.82	81.55g	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Southern Fried Chicken Chilli Mayo Bag	R02116	R02116	253.82	80.15g	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Tuna & Cucumber Baguette	R01875	R01875	232.65	66.91g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tuna & Cucumber Baguette Malted 24	R09021	R09021	236.40	68.37g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tuna Mayo Baguette Malted 24	R07928	R07928	214.98	68.16g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tuna Mayonnaise Baguette	R05445	R05445	214.98	66.76g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Turkey Lettuce & Mayo Baguette Halal	R08161	R08161	255.03	67.21g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2410

Innovate & Cucina Baguettes

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
	Turkey Lettuce Mayo Baguette 24	R08152	R08152	255.03	67.21g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Turkey, Lettuce & Mayo Baguette Malted 24	R09228	R09228	255.03	68.61g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Turkey, Lettuce & Mayo Baguette Malted 24	R09233	R09233	255.03	68.61g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Vegan BBQ Sausage Baguette Malted 24	R07929	R07929	259.70	79.95g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●	●
	Vegan Onion Bhaji Baguette 24	R02113	R02113	259.12	89.82g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Vegan Onion Bhaji Baguette Malted 24	R07948	R07948	259.12	91.22g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Vegan Sausage & BBQ Sauce Baguette 24	R03890	R03890	259.70	78.55g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●	●

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2416

Innovate & Cucina Cold Pasta Pots

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
	Chicken & Sweetcorn Pasta Halal 16oz	R06118	R06118	389.50	126.40g	○	●	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	○	◐	○
	Pasta Pot - Chicken & Sweetcorn 16oz	R06048	R06048	362.90	104.74g	○	●	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	○	◐	○
	Pesto Pasta Salad 16oz 24	R05741	R05741, R08998	371.86	130.04g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Tomato & Basil Pasta Salad 16oz 24	R05734	R05734, R08243	415.32	121.23g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Tuna & Sweetcorn Pasta 16oz 24	R05743	R05743	406.60	119.40g	○	●	○	●	●	○	○	○	◐	○	○	○	◐	○

Nutrition Plan: EAS2415

Innovate & Cucina Cold Wraps

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	
	Aromatic Duck & Hoisin Wrap 24	R05726	R05726	165.69	39.55g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○
	Cheese Salad Wrap 24	R05923	R05923	230.69	36.43g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Caesar Wrap 24	R08544	R08544	180.00	35.27g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Caesar Wrap Halal 24	R08547	R08547	180.00	36.77g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Piri Piri Wrap 24	R09224	R09224	193.05	36.95g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Piri Piri Wrap Halal 24	R09223	R09223	193.05	38.75g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka Wrap 24	R09221	R09221	193.05	36.55g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka Wrap Halal 24	R09222	R09222	193.05	38.35g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Falafel & Lime Slaw Wrap 24	R09062	R06361, R09062	251.33	58.08g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	●
	Greek Salad Wrap CU 23	R05767	R05767	199.79	37.31g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham & Cheese Wrap	R03879	R03879	189.67	35.03g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	S/Fried Chicken Cajun Mayo Wrap 24	R07664	R07664	183.15	46.76g	◐	●	○	●	○	○	◐	○	◐	○	○	○	○	◐	◐
	S/Fried Chicken, Cajun Mayo Wrap Halal 24	R07699	R07699	183.15	46.76g	◐	●	○	●	○	○	◐	○	◐	○	○	○	○	◐	◐
	Sriracha Roast Chickpea Wrap 24	R09013	R09013	244.44	61.82g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	○	○	
	Tuna & Sweetcorn Wrap 24	R05768	R05768	170.00	35.93g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vegan Onion Bhaji Wrap 24	R01755	R01755	214.34	57.18g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PLSAL1

Salad Bar 2023

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
	Crunchy Orange Bulghar Wheat Salad 2	R08347	R08347	74.21	22.13g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Greek Salad 23	R08344	R08344	147.44	7.71g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Italian Spring Bean Salad 23	R08331	R08331	902.79	10.55g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Moroccan Cous Cous, Sultanas & Roas	R08337	R08337	106.69	22.41g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Naked Nicoise Salad 23	R08343	R08343	103.31	7.31g	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○
	Panzanella with Broccoli 23	R08335	R08335	101.43	20.68g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Pickled Beetroot & Red Onion Salad 23	R08329	R08329	104.03	6.42g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Potato ,Spring Onion Parsley & Soy Be	R08348	R08348	1,086.53	40.32g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Quinoa Salad Cheese Pea and Mint 23	R08346	R08346	83.04	13.70g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Roasted Butternut Squash, Ginger & Se	R08345	R08345	100.30	9.83g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roasted Pearl Barley, Carrot& Vinaigret	R08330	R08330	100.12	23.94g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roasted Pepper & Aubergine, Sweet Pc	R08333	R08333	102.13	9.81g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: EAS2414

Innovate & Cucina Salad Protein Pots

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
	Cheese Salad Pot 24	R06704	R06704	190.17	3.77g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Chicken Salad Pot 24	R06713	R06713	180.17	2.92g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Dips - Houmous 4oz 24	R09485	R09485	60.00	6.60g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Halal Chicken 4oz - Protein Pot 24	R09409	R09409	25.00	0.75g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Halal Chicken Salad Pot 24	R06714	R06714	180.17	4.12g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ham Salad Pot 24	R06708	R06708	178.17	2.92g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hard Boiled Egg Salad Pot 24	R06711	R06711	227.17	2.92g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Protein Pot 4oz- Cheese 24	R09407	R09407	30.00	0.51g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Protein Pot 4oz- Ham 24	R09410	R09410	28.00	0.00g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Protein Pot 4oz- Tuna 24	R09412	R09412	42.00	0.32g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Protein Pot 4oz - Chicken 24	R09408	R09408	25.00	0.00g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Protein Pot 4oz- Onion Bhaji 24	R09411	R09411	40.50	8.91g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Tuna Mayo Salad Pot 24	R06702	R06702	220.67	4.20g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2413

Innovate & Cucina Salads

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
	Bhaji & Curried Red Rice Mezze 23	R06580	R06580	234.81	58.87g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Caesar Salad Box - Homemad	R05780	R01456, R05065, R05780	168.60	6.96g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Caesar Salad-Homemade Dres	R05954	R01456, R05065, R05954	168.60	6.92g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Chinese BBQ Chicken Sesame Salad 2	R09257	R09257	210.29	9.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chinese BBQ Chicken Sesame Salad HR	R09258	R09258	210.29	9.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chipotle Chicken & Cous Cous Mezze 1	R06573	R06573	235.00	34.74g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chipotle Chicken and Bulgar Mezze 24	R06569	R06569	213.44	37.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chipotle Chicken and Bulgar Mezze Hal	R06567	R06567	213.44	37.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chipotle Roast Chickpea & Orzo Pasta 1	R09060	R09060, R09170	303.19	55.60g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Falafel & Cous Cous Mezze 24	R06575	R06575	215.40	45.24g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Falafel and Curried Red Rice Mezze 24	R06579	R06579	219.81	50.47g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Falafel with Garlic, Lemon & Mint Mezz	R06583	R06583	232.06	53.67g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Garlic Chicken with Lemon & Mint Mezz	R06581	R06581	254.60	43.43g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Garlic Chicken with Lemon & Mint Mezz	R06582	R06582	250.00	51.31g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Garlic, Lemon & Mint Bulgar Wheat, Fal	R07689	R07689	311.23	98.04g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Gochujang Glazed Jackfruit Salad 24	R09058	R09058	318.99	55.03g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Greek Salad 24	R09059	R02540, R09059	320.07	10.66g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2413

Innovate & Cucina Salads

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	
	Green Goddess Buddha Bowl 23	R07690	R07690	246.51	27.37g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Korean BBQ Jackfruit & Quinoa Poke Bowl	R09061	R09061, R09170	278.23	27.33g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Marinated Edamame Beans 24	R08349	R08349	82.92	8.25g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○	○
	Mezze Bag with Houmous 24	R05448	R05448	197.92	15.89g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Moroccan Roast Carrot, Feta, Pumpkin	R07688	R07688	290.70	27.10g	○	◐	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mushroom Gyoza & Wilted Slaw Salad	R05220	R05220	236.36	24.85g	◐	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	●	●	●
	Squash & Chickpea Salad Bowl 23	R05593	R05593	232.65	32.10g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Super Greens Pasta Salad 23	R07687	R07687	270.72	57.76g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sushi Roll 24	R05749	R05749	249.48	58.98g	○	●	◐	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sushi with Japanese Slaw 24	R06012	R06012	253.84	60.66g	○	●	◐	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vegan Falafel, Salad, Lemon & Garlic M	R07691	R07691	244.53	54.76g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vegan Korean Noodles Salad 24	R07111	R07111	274.40	63.36g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○	○
	Vegetable Sticks with Houmous 24	R09055	R09055	180.50	13.96g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2412

Innovate & Cucina Sandwiches & Blue Dot Rolls

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	
	Blue Dot Small Cheese Roll 24	R05717	R05717	70.00	25.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Blue Dot Small Chicken Roll 24	R03901	R03901	85.00	25.32g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Blue Dot Small Chicken Roll Halal 24	R05601	R05601	85.00	26.07g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Blue Dot Small Egg Mayo Roll 24	R05586	R05586	82.63	25.36g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Blue Dot Small Ham Roll 24	R05716	R05716	74.00	25.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Blue Dot Small Tuna Mayo Roll 24	R05587	R05587	90.20	25.45g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Blue Dot Small Turkey Roll 24	R08594	R08594	122.65	37.71g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Blue Dot Small Turkey Roll Halal 24	R08595	R08595	122.65	37.71g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese & Tomato Sandwich	R05575	R05575	175.00	44.75g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese & Tomato Sandwich Malted 24	R07789	R07789	180.00	41.15g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese, Mayo & Spring Onion Sandwich	R05577	R05577	135.56	44.33g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken & Sweetcorn Sandwich	R05722	R05722	133.37	44.18g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken & Sweetcorn Sandwich	R05899	R05899	133.37	44.84g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken & Sweetcorn Wholemeal Sandwich	R06818	R06818	133.37	40.24g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham & Cheese Sandwich 24	R05723	R05723	158.00	43.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham & Cheese Wholemeal Sandwich	R06819	R06819	148.00	39.60g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham, Mayo & Cucumber Sandwich	R05581	R05581	146.48	43.40g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2412

Innovate & Cucina Sandwiches & Blue Dot Rolls

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		
	Ham, Mayo & Cucumber Wholemeal Sa	R06816	R06816	147.59	40.33g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	Houmous & Pesto Roast Veg Sandwich	R09474	R09474	190.00	48.11g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	●	○	
	Jerk Chicken & Cucumber Sandwich	R05579	R05579	163.70	44.41g	○	●	○	●	○	○	○	○	◐	◐	◐	○	●	○	○	
	No Spread Cheese, Mayo & Spring Oni	R07791	R07791	135.56	40.73g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○	
	No Spread Chicken & Sweetcorn SW M	R07797	R07797	133.37	41.24g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
	No Spread Houmous & Pesto Roast Veg	R09045	R09045	190.00	51.71g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	●	○	
	No Spread Jerk Chicken & Cu SW Malt	R07794	R07794	163.70	41.86g	○	●	○	●	○	○	○	○	◐	◐	◐	○	●	○	○	
	No Spread Jerk Chicken & Cucumber S	R05904	R05904	163.70	45.46g	○	●	○	●	○	○	○	○	◐	◐	◐	○	●	○	○	
	No spread Jerk Chicken & Cucumber S\	R06815	R06815	163.70	40.81g	○	●	○	●	○	○	○	○	◐	◐	◐	○	●	○	○	
	No Spread Ras El Hanout Carrot & Hurr	R09049	R09049	246.53	54.83g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	
	No Spread Ras El Hanout Roast Carrot	R09048	R09048	246.53	58.43g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○
	No Spread Tuna & Cucumber Sandwich	R05721	R05721	141.67	43.77g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	No Spread Tuna & Cucumber Sandwich	R06817	R06817	141.67	40.17g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	No spread Tuna Crunch Sandwich 24	R07661	R07661	163.35	45.46g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	No Spread Tuna Crunch Sandwich Malt	R09043	R09043	163.35	41.86g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2417

Innovate & Cucina Sauce Pots

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	
	Dips - BBQ 24	R00038	R00038	50.00	15.50g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Dips - Mayonnaise 24	R00037	R00037	50.00	3.20g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Dips - Sweet Chilli 24	R00615	R00615	50.00	19.80g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Dips - Tomato Ketchup 24	R00039	R00039	50.00	10.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Dried Fruit Pot - 4oz 23	R09413	R09413	50.00	31.82g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pumpkin Seed Pot 4oz 23	R09414	R09414	50.00	2.75g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sultana pot 4oz 24	R09486	R09486	50.00	34.70g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sunflower Seed Pot 4oz 23	R09415	R09415	50.00	9.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

**ALLERGENS  
HOT DELI**

Nutrition Plan: EAS2419

Innovate & Cucina Breakfast

Legend

- Contains
- ◐ May Contain
- Does Not Contain
- \* No Information

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Allergen Legend																	
						Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites				
	3 Breakfast In A Pot 24	R05710	R05710	322.13	43.56g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	3 Breakfast In A Pot Halal 24	R05707	R05707	303.18	42.14g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	4 Breakfast In A Pot 24	R02165	R02165	236.50	29.39g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	4 Breakfast In A Pot Halal 24	R06236	R06236	327.47	46.18g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Bacon Baguette 24	R00007	R00007	175.20	65.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Bacon Rasher 24	R00158	R00158	50.00	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Baked Beans 24	R00647	R00647	100.00	13.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Breakfast Sausage Pork 24	R00634	R00634	53.20	7.84g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Breakfast Wrap Halal 24	R05493	R05493	235.20	58.78g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese & Bacon Bagel 24	R00023	R00023	222.22	58.01g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese And Tomato Bagel 24	R00024	R00024	217.00	60.24g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Croissant - Butter 24	R00156	R00156	60.00	27.00g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Drop Breakfast Pancakes 24	R05128	R05128	65.78	30.12g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hash Brown 24	R00563	R00563	45.00	8.55g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mini Baguette - Bacon 24	R00299	R00299	147.32	28.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mini Baguette - Sausage 24	R00637	R00637	175.20	35.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pain Au Chocolate 24	R02580	R02580	53.00	24.91g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2419

Innovate & Cucina Breakfast

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	
	Pain Au Raisin Danish	R02581	R02581	96.00	40.32g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Porridge 24	R04059	R04059	340.00	34.40g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sausage Baguette 24	R00562	R00562	175.20	70.40g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sausage Cheese and Hash Brown Muffi	R07441	R07441	207.76	50.48g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sausage Cheese and Hash Brown Muffi	R07530	R07530	207.76	47.96g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Small Bacon Bap 24	R06775	R06775	81.60	25.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Small Sausage Bap 24	R06776	R06776	96.00	32.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Spinach & Hash Brown Egg Bite 24	R09086	R09086	93.86	10.56g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Toast - 1 Slice - White 24	R04788	R04788	50.00	24.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Toasted Buttered Bagel 24	R04519	R04519	110.00	50.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vegetarian Plant Based Cumberland Sa	R00636	R00636	58.20	4.86g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Veggie Breakfast Wrap 24	R05378	R05378	227.70	52.35g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Waffles - Chocolate Sauce 24	R00805	R00805	125.00	63.38g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Waffles - Forest/Berry Fruits 24	R00879	R00879	120.00	60.81g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Waffles - Golden Syrup 24	R00814	R00814	120.00	70.80g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: EAS2427

Innovate & Cucina Burgers & Strips

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
	Chicken Combo Pot Strips & Wedges 2x	R07739	R07739	204.00	35.76g	◐	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Chicken Combo Pot Strips & Wedges H	R07740	R07740	204.00	35.76g	◐	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Piri Piri Chicken Burger Asian Slaw 2x	R09091	R01358, R09091	254.80	40.44g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Piri Piri Chicken Burger Asian Slaw Halx	R09100	R01358, R09100	254.80	40.44g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Smoked Tofu and Caponata Burger 2x	R09072	R09072	234.56	58.54g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●
	Southern Fried Chick Burger. Let, Tom,	R07742	R07742	228.98	46.97g	◐	●	○	●	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Southern Fried Chicken Burger with BB	R04566	R04566	195.02	55.41g	●	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	●
	Southern Fried Chicken Burger with BB	R07745	R07745	180.32	49.56g	●	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	●
	Southern Fried Chicken Burger-Plain 2x	R07744	R07744	168.98	44.91g	◐	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Southern Fried Chicken Burger-Plain Hx	R07743	R07743	168.98	44.91g	◐	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Southern Fried Chicken Burger. Let, Tor	R07741	R07741	228.98	46.97g	◐	●	○	●	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	◐
	The Big Plant Burger 2x	R06220	R06220	230.68	41.19g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●



Nutrition Plan: EAS2426

Innovate & Cucina Chicken Wings

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	
	BBQ Chicken Wings	R01967	R01967	183.26	6.20g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Chicken Wings Halal	R07576	R07576	183.26	6.20g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chinese Sticky & Crispy Chicken Wings	R08856	R08856	209.88	21.56g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chinese Sticky & Crispy Chicken Wings	R08855	R08855	209.88	21.56g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chipotle Chicken Wings 24	R05591	R05591	211.68	11.87g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chipotle Chicken Wings Halal 24	R05783	R05783	209.52	11.86g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Korean BBQ Chicken Wings 24	R09096	R09096	183.98	8.19g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○
	Korean BBQ Chicken Wings Halal 24	R09105	R09105	183.98	8.19g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○
	Southern Style Chicken Wings 24	R09078	R09078	215.33	20.58g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Southern Style Chicken Wings Halal 24	R09099	R09099	215.33	20.58g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: EAS2432

Innovate & Cucina Hot Bowls & Teppan

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
	Buffalo Cauliflower Wings, Salt & Peppe	R08072	R08072	385.90	69.68g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Yakitori Japan 24	R08599	R08599	308.94	58.44g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	○
	Chicken Yakitori Japan Halal 24	R08832	R08832	338.04	89.52g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	○
	Chinese Style Vegan Noodles 24	R08058	R08058	329.57	61.05g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
	Gochujang Chicken and Sesame Rice F	R08893	R08893, R08994	316.58	77.25g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
	Gochujang Chicken and Sesame Rice F	R08995	R08994, R08995	316.58	77.25g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
	Indian Appetiser Pot 24	R09077	R09077	162.36	53.93g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Korean Fried Crispy Chicken Dakgangje	R08044	R01551, R08044	284.38	82.21g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	◐	◐	●	●	●
	Korean Fried Crispy Chicken Dakgangje	R08107	R01551, R08107	284.38	82.21g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	◐	◐	●	●	●
	Mie Goreng 24	R08833	R08833	377.15	63.96g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	●	○
	Pakistani Tarka Dahl 24	R09083	R09083	437.95	71.92g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Reggae Reggae Jack Fruit Curry 24	R09074	R01508, R09074	357.26	60.19g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○	○
	Spice Paneer Red Onion Pizza Naan 24	R07694	R07694	189.59	71.10g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Thai Fried Rice 24	R08890	R08890	357.63	93.14g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Veg Gyoza in Chilli & Ginger Broth 24	R07448	R07448	264.60	4.23g	◐	●	○	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	●	●	○
	Vegan Ramen Bowl 24	R09071	R09071	358.38	57.70g	○	●	◐	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	●	●
	Vegan Singapore Noodles 24	R05732	R05732	364.72	117.31g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2432

Innovate & Cucina Hot Bowls & Teppan

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
	Vietnamese Chicken Pho Ga 24	R09246	R09246	371.50	30.25g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Vietnamese Chicken Pho Ga Halal 24	R09274	R09274	375.25	30.25g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan: EAS2425

Innovate & Cucina Hot Rolls Ciabatta Bagels

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	
	BBQ Bacon & Cheese Bagel 24	R05739	R05739	198.00	55.64g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Pepperoni Bagel Stack 24	R05740	R05740	174.13	55.79g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Pepperoni Bagel Stack Halal 24	R05791	R05791	164.18	56.04g	●	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	○	○
	BBQ Pulled Pork Jalapeno Bagel 24	R07692	R07467, R07692	245.00	59.99g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Sausage & Cheese Ciabatta 24	R01988	R01988	242.55	74.37g	●	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Sausage & Cheese Ciabatta Halal	R06237	R06237	273.54	75.17g	●	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Buffalo Mozzarella Pizza Ciabatta	R01765	R01765	220.52	57.20g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sausage & Ketchup Ciabatta 24	R02079	R02079	239.76	73.90g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sriracha Sausage & Hashbrown Bagel 2	R09092	R09092	323.20	77.86g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	◐	◐	◐	●	●	○
	Tuna Melt Ciabatta 24	R05634	R05634	203.64	55.77g	○	●	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Veggie Sriracha Sausage Hashbrown B	R09093	R09093	317.79	72.92g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	◐	◐	◐	●	◐	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2428

Innovate & Cucina Kebabs & Shawarma

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	
	Chilli & Lime Glazed Tofu Skewer 24	R09070	R08243, R09070	334.61	52.11g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fork Friendly Falafel Kebab 24	R09075	R09075	280.25	43.05g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Onion Bhaji Skewer with Bombay Potatc	R09073	R09073	523.70	72.55g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Open BBQ Chicken Shawarma 24	R08610	R08610	245.76	47.50g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Open BBQ Chicken Shawarma Halal 24	R09337	R09337	245.76	47.50g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Open Chicken Tikka Shawarma 24	R08608	R08608	236.16	39.72g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Open Chicken Tikka Shawarma Halal 24	R09335	R09335	236.16	39.72g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Open Piri Piri Chicken Shawarma 24	R08767	R08767	236.16	40.12g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Open Piri Piri Chicken Shawarma Halal	R09336	R09336	236.16	40.12g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tandoori Chicken Naan 24	R09259	R09259	266.47	85.79g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	◐	◐	○	○	○	○
	Tandoori Chicken Naan Halal 24	R09263	R09263	266.47	85.79g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	◐	◐	○	○	○	○
	Tandoori Squash Naan 24	R09264	R09264	266.47	75.37g	*	●	*	●	*	*	●	*	*	*	*	*	*	*	*

Nutrition Plan: EAS2431

Innovate & Cucina Paninis

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	
	BBQ Bean Panini 24	R05652	R05652	224.25	79.30g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Chicken Panini Halal 24	R09153	R09153	250.00	74.79g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Chicken Panini 24	R09151	R09151	250.00	72.99g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ No Cheese Pepperoni Panini 24	R06212	R06212	170.00	65.58g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ No Cheese Pepperoni Panini Hala	R09143	R09143	90.09	36.33g	●	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	BBQ Sausage Panini 24	R09158	R09158	236.40	79.99g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Sausage Panini Halal 24	R09160	R09160	236.40	77.89g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka Panini 24	R09144	R09144	241.92	67.79g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka Panini Halal 24	R09145	R09145	241.92	67.79g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham & Cheese Panini 24	R01852	R01852	225.72	68.49g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Just Cheese Panini 24	R09136	R09136	168.30	66.79g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pepperoni Panini 24	R09138	R09138	211.98	69.04g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pepperoni Panini Halal 24	R09139	R09139	211.98	69.15g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○
	Pizza Melt Panini 24	R09067	R09067	189.98	68.49g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Turkey Ham & Cheese Panini 24	R06239	R06239	204.98	63.10g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Turkey Ham & Cheese Panini 24	R09149	R09149	210.00	67.69g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vegan BBQ Sausage Panini 24	R09162	R09162	206.85	76.05g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: EAS2431

Innovate & Cucina Paninis

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	
	Vegan Roast Vegetable Panini 24	R09155	R09155	222.79	71.43g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan: EAS2429

Innovate & Cucina Pizza

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
	BBQ Chicken Pizza Homemade 24	R09165	R01928, R09165	137.14	42.22g	●	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Chicken Pizza Homemade Halal 24	R09166	R01928, R09166	137.14	42.52g	●	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Chicken Pizza Slice 24	R07567	R07567	111.67	22.42g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Chicken Pizza Slice Halal 24	R07570	R07570	111.67	22.72g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Blue Dot Garlic Bread 24	R05451	R05451	81.68	33.24g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Blue Dot Pepperoni Pizza Bap 24	R05454	R05454	87.92	21.17g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Blue Dot Pepperoni Pizza Boat Halal 24	R06161	R06161	87.04	21.42g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	◐	○
	Garlic Dough Balls 24	R02157	R01928, R02157	163.31	59.57g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	●
	Ham Pizza 24	R07565	R07565	106.67	20.87g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Ham Pizza Homemade 24	R01933	R01928, R01933	127.24	39.12g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Margherita Pizza 24	R07564	R07564	96.67	20.87g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Margherita Pizza Homemade 24	R01929	R01928, R01929	117.34	39.12g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Onion Bhaji Naan Pizza 24	R05676	R05676	226.71	81.69g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Pepperoni Pizza 24	R07566	R07566	106.67	21.12g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Pepperoni Pizza Halal 24	R07569	R07569	106.67	21.17g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○
	Pepperoni Pizza Homemade 24	R01930	R01928, R01930	127.74	39.42g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Pepperoni Pizza Homemade Halal 24	R05906	R01928, R05906	127.74	39.48g	○	●	○	◐	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○



Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2429

Innovate & Cucina Pizza

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	
	Pizza Melt Boat 24	R05582	R05582	74.25	20.81g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pizza Melt Quesadilla 24	R05228	R05228	65.31	18.50g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sriracha Chicken Pizza Slice Halal 24	R09487	R09487	111.67	22.38g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	◐	◐	◐	○	○	○
	Turkey, Cheese & Tomato Pizza Halal 2	R07568	R07568	106.67	21.10g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2422

Innovate & Cucina Potato Wedges Taco Nachos

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	
	Caramelized Onion & Mozzarella Poutin	R08940	R01508, R08940	393.41	54.04g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese & Tomato Nacho Melt 24	R09084	R09084	54.95	16.80g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Chicken Fajita Taco Boat 24	R09087	R09087	266.24	32.19g	○	◐	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Fajita Taco Boat Halal 24	R09098	R09098	266.24	32.19g	○	◐	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Loaded Mediterranean Street Cart Wedge	R08889	R08889, R08992	331.16	56.06g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Loaded Potato Skins UK Street Food 24	R08606	R08606	238.37	31.42g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Loaded Potato Skins UK Street Food Halal 24	R09296	R09296	238.37	31.42g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mexican Chilli Beef Taco Boat 24	R09088	R09088	254.88	63.05g	○	◐	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mexican Chilli Beef Taco Boat Halal 24	R09171	R09171	254.88	63.05g	○	◐	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Potato Wedges	R00087	R00087	200.00	40.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tuna Nacho Melt 24	R09085	R09085	74.95	16.49g	○	●	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Vegan Nuggets & Wedges 24	R05442	R05442	191.10	36.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2421

Power Bites

Legend

- Contains
- ◐ May Contain
- Does Not Contain
- \* No Information

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Allergens															
						Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites		
	8oz Beef Bolognese Pasta - Power Bite	R08884	R08884	155.69	38.98g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	8oz Beef Bolognese Pasta Halal - Power	R08886	R08886	155.69	38.98g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	8oz Cheese Sauce Pasta Pot - Power B	R08802	R08802	195.94	43.00g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	○
	8oz Chinese Vegetable Fried Rice 24 - F	R08551	R08551	192.61	47.05g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○	●	○	○
	8oz Hoi Sin Vegetable Noodles 24 - Pov	R08835	R08835	149.45	36.49g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	○	○	○
	8oz Indian Mushroom Fried Rice - Powe	R08554	R08554	195.46	38.57g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	8oz Jollof Rice - Power Bites	R08965	R01490, R08243, R08965	242.10	50.41g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	8oz Korean Vegetable Fried Rice 24 - P	R08553	R08553	184.79	45.60g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	○	○	○
	8oz Nacho Pot - Power Bites	R08834	R08834	78.00	27.69g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	8oz Pasta Arrabiatta - Power Bites	R09097	R08243, R09097	205.40	46.59g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○	○
	8oz Pesto & Spinach Pasta - Power Bite	R08883	R08883	122.23	37.02g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	○
	8oz Rice & Peas - Power Bites	R08974	R08974	211.86	51.84g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	8oz Roast Potatoes - Power Bites	R08838	R08838	117.33	20.85g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	8oz Rosemary Roasted Mid Potatoes - F	R08839	R08839	128.50	21.10g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	8oz Sesame vegetable noodles - Power	R08809	R08809	160.23	34.32g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	○	○	○
	8oz Smoky Sausage & Bean Pasta Halal	R08828	R08828	186.91	52.11g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○	●
	8oz Smoky Sausage & Bean Pasta Pot	R08801	R08801	187.03	51.06g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	●	○	●

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2421

Power Bites

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	
	8oz Smoky Veggy Sausage & Bean Pas	R09169	R09169	187.03	48.11g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	●	●
	8oz Spinach & Mushroom Pasta - Powe	R08882	R01489, R08882	186.50	41.82g	○	●	○	○	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	8oz Sweet Chilli Vegetable Noodles - Pr	R08807	R08807	161.21	42.19g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○	●	○
	8oz Tomato & Basil Pasta - Power Bites	R08881	R08243, R08881	163.17	39.08g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	8oz Wedges - Power Bites	R08837	R08837	120.00	24.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheesy Garlic & Parsley Ciabatta - Pow	R08975	R08975	102.96	30.77g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	French Bread Pizza 24 - Power Bites	R08804	R08804	113.85	35.43g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Half Pepperoni & Cheese Bagel - Power	R08842	R08842	99.00	28.01g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Half Pepperoni & Cheese Bagel Halal -	R08843	R08843	99.00	28.13g	◐	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	○
	Margherita Pizza - Cut into 8 - Power Bit	R08840	R08840	72.50	15.66g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pepperoni French Bread Pizza - Power	R08841	R08841	128.70	35.50g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Pepperoni French Bread Pizza Halal - P	R08887	R08887	128.70	35.73g	◐	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	○
	Pesto Glazed Bread Sticks - Power Bite	R08892	R08892	80.85	31.74g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Piri Piri Glazed Bread Sticks - Power Bit	R08885	R08885	80.85	31.74g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL10R

Ramen

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	
	Garnish Ramen Bar 24	R08318	R08318	136.93	15.33g	○	●	◐	●	◐	○	○	◐	○	○	○	○	●	●	○
	Gyoza Broth 24	R08313	R08313	89.25	2.83g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●	●	○
	Gyoza Ramen Bar 24	R08317	R08317	41.33	0.00g	◐	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	●	●	○
	Katsu Sauce 24	R08312	R08312	98.56	7.69g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ramen Plain Noodles 24	R08498	R08498	120.00	45.18g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ramen Pulled Chicken 24	R08314	R08314	49.23	0.41g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○
	Ramen Vegetable Noodles 24	R08315	R08315	166.60	47.06g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2423

Innovate & Cucina Savouries

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	
	Bacon & Cheese Turnover 24	R09089	R09089	111.76	16.75g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cheese & Onion Sausage Roll 24	R06206	R06206	187.67	31.58g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Homemade Sausage Roll 24	R01972	R01972	174.16	33.99g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
	Seeded Vegan Sausage Roll 24	R09076	R09076	96.04	16.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○
	Vegan Cheese & Tomato Turnover 24	R09090	R09090	154.69	23.72g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○

Nutrition Plan: EAS2424

Innovate & Cucina Toasties

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	
	BBQ Melt Bap - Blue Dot 24	R05631	R05631	74.33	23.12g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○
	Cheese Toastie - Blue Dot 24	R06058	R06058	72.50	20.00g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Ham & Cheese Toastie 24	R01938	R01938	173.80	44.10g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
	Ham & Cheese Toastie Malted 24	R06801	R06801	174.90	41.03g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
	Turkey Ham & Cheese Toastie Halal 24	R05913	R05913	162.25	44.66g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
	Turkey Ham & Cheese Toastie Malted 24	R06824	R06824	162.25	41.11g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2430

Innovate & Cucina Tortilla Wraps

Legend

- Contains
- ◐ May Contain
- Does Not Contain
- \* No Information

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Allergens													
						Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Chicken Twister with Mayo 24	R07750	R07750	89.00	46.00g	◐	●	○	●	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Chicken Twister with Mayo Halal 24	R07749	R07749	89.00	46.00g	◐	●	○	●	○	○	◐	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Chipotle Chicken Chimichanga 24	R08598	R08598	284.22	53.93g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chipotle Chicken Chimichanga Halal 24	R08991	R08991	284.22	53.93g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Garlic & Lemon Chicken Gyros 24	R08607	R08607	256.07	39.21g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Garlic & Lemon Chicken Gyros Halal 24	R08830	R08830	254.51	39.07g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Hot Wrap - Chicken Tikka 24	R09320	R09320	191.90	37.29g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Wrap - Chicken Tikka Halal 24	R09326	R09326	191.90	37.29g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Wrap - Ham & Cheese 24	R00102	R00102	84.00	36.21g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Wrap - Margherita 24	R00104	R00104	140.00	37.35g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Jerk Chicken Hot Wrap 24	R09248	R09248	268.25	83.51g	●	●	○	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	○	●	○
	Jerk Chicken Hot Wrap Halal 24	R09275	R09275	268.25	83.51g	●	●	○	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	○	●	○
	Jerk Jack Fruit Open Wrap 24	R09069	R09069	305.78	50.39g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	◐	●	○
	Reggae Reggae Chicken Open Wrap 24	R09094	R01551, R09094	307.33	74.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○	○	○
	Reggae Reggae Chicken Open Wrap Halal 24	R09102	R01551, R09102	307.33	74.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○	○	○
	Sonora Chimichanga 24	R09245	R09245	432.30	80.29g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	◐	◐	○	●	○
	Sonora Chimichanga Halal 24	R09278	R09278	432.30	80.29g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	◐	◐	○	●	○



Nutrition Plan: EAS2430

Innovate & Cucina Tortilla Wraps

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	
	Southern Fried BBQ Chicken Twister 24	R07747	R07747	162.36	48.46g	●	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	○	●	◐
	Southern Fried BBQ Chicken Twister Halal 24	R07748	R07748	162.36	48.46g	●	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	○	○	●	◐
	Stuffed Breakfast Pocket 24	R09095	R09095	262.35	62.04g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●
	Stuffed Breakfast Pocket Halal 24	R09103	R09103	262.35	58.89g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Stuffed Veggie Breakfast Pocket 24	R09104	R09104	262.35	57.62g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●

# **ALLERGENS BAKERY**

Nutrition Plan: EAS2434

Innovate & Cucina Cakes

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	
	Banana Bread Traybake 21's 24	R08690	R08690, R08706	117.96	51.98g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●
	Banana Bread Traybake 27's 24	R08710	R08706, R08710	112.46	49.20g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●
	Blueberry and Lemon Sandwich Cake 2 R08696	R08696	R08696, R08707	104.02	50.98g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●
	Blueberry and Lemon Sandwich Cake 2 R08709	R08709	R08707, R08709	106.24	51.95g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●
	Chocolate Beetroot Cake GF/Vegan 21's R08682	R08682	R08682	99.17	42.73g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
	Chocolate beetroot cake GF/Vegan 27's R08708	R08708	R08708	102.21	43.92g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
	Chocolate Brownie	R08558	R08558	73.86	46.34g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Chocolate Brownie 27's 24	R08555	R08555	78.83	49.56g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Chocolate Crispie Cake	R00021	R00021	77.78	46.12g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
	Custard & White Chocolate Biscuit	R05628	R05628, R08706	106.82	57.43g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
	Double Chocolate Chip Cookie	R07208	R07208	58.74	32.36g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
	Flapjack	R06020	R06020	108.25	59.27g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Florentines 24	R08689	R08689	51.94	31.81g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●
	Gingernuts 24	R08686	R08686	62.25	42.18g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Gluten Free 6th Form Special	R07684	R07684	28.00	15.12g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	●	○
	Gluten Free Brownie 24	R04128	R04128	79.27	43.92g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Gluten Free Chocolate Brownie	R02532	R02532	74.13	41.07g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2434

Innovate & Cucina Cakes

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	
	Jammy Biscuit	R05664	R05664	117.15	75.84g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon & Sultana Cookie	R07397	R07397	61.49	33.54g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon Drizzle Cake	R06025	R06025	97.62	50.22g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	●
	Oreo Cookie Sandwich 24	R08719	R08706, R08719	81.01	41.07g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
	Oreo Style Cookie	R07395	R07395	56.78	28.67g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
	Seeded Oat Bar 21's 24	R08684	R08684	102.90	47.26g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Seeded Oat Bar 27's 24	R08712	R08712	106.74	49.02g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Shortbread	R00011	R00011	107.14	55.89g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vanilla Cookie	R06017	R06017	47.89	29.97g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Vegan Brownie 21'S 24	R08560	R08560	77.60	37.02g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
	Vegan Brownie 27s 24	R08559	R08559	85.91	40.56g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Vegan Lemon Drizzle Cake 27's 24	R08879	R08879	114.77	57.34g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	White Chocolate Crispie Cake 24	R08552	R08552	67.86	41.25g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●

Nutrition Plan: EAS2433

Innovate & Cucina Desserts

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		
	American Pancakes	R08156	R08156	97.85	31.15g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	
	Apple Pie	R07617	R07617	160.27	35.33g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	
	Apple Strudel and Custard 24	R08910	R08910	135.26	34.13g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	
	Baked Churros	R08076	R08076	106.29	25.87g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○
	Blueberry Sponge	R08923	R08923	104.35	28.68g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	
	Chocolate Sponge	R07484	R07484	135.67	47.52g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	
	Coconut & Jam Pudding	R08914	R08914	128.15	37.60g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	●	
	Mixed Berry & Apple Crumble	R07615	R07615	124.83	32.54g	○	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	
	Peach & Pineapple Crumble 24	R08913	R08913	139.86	44.98g	○	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	
	Peach Kuchen	R08996	R08996	151.00	35.60g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	
	Pear & Cocoa Sponge & Custard	R08902	R08902	162.16	37.92g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	
	Pineapple Upside Down Cake	R08951	R08951	132.13	45.59g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	●	
	Spiced Apple Sponge & Custard 24	R07619	R07619	134.25	33.35g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2418

Innovate & Cucina Jelly Yoghurt & Fruit

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	
	Fruit salad pot 4oz 23	R09405	R09405	57.36	6.72g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Grapes pot 4oz 23	R09406	R09406	64.29	9.90g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Honey & Strawberry Yogurt 4oz 24	R09477	R06758, R09477	90.00	16.36g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Honey & Vanilla Yogurt 4oz 24	R09481	R05665, R09481	90.00	16.41g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon Curd & Strawberry Yogurt 4oz 2	R09478	R06758, R09478	90.00	13.96g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon Curd & Vanilla Yogurt 4oz 24	R09482	R05665, R09482	90.00	14.01g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mango & Strawberry Yogurt 4oz 24	R09479	R06758, R09479	90.00	9.60g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mango & Vanilla Yogurt 4oz 24	R09483	R05665, R09483	90.00	9.65g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pineapple pot 4oz 23	R09404	R09404	59.97	10.10g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Plain Vanilla Yogurt 4oz 24	R09475	R05665, R09475	70.00	1.21g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Strawberry Yogurt 4oz 24	R09476	R06758, R09476	70.00	1.16g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Toffee & Strawberry Yogurt 4oz 24	R09480	R06758, R09480	90.00	12.36g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Toffee & Vanilla Yogurt 4oz 24	R09484	R05665, R09484	90.00	12.41g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Veg Bag - Carrot Sticks	R00046	R00046	75.00	7.19g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Watermelon pot 4oz	R09403	R09403	61.82	4.95g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Wibble jelly orange 5.5oz	R09401	R09401	121.00	0.94g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Wibble jelly raspberry 5.5oz	R09400	R09400	121.00	0.94g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: EAS2418

Innovate & Cucina Jelly Yoghurt & Fruit

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
	Wibble jelly strawberry 5.5oz	R09397	R09397	121.00	0.94g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2435

Innovate & Cucina Muffins & Small Cakes

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
	Banoffee Muffin 24	R06095	R06095	143.53	64.96g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Blueberry Muffin	R02184	R02184	114.33	53.84g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐
	Carrot Cake Muffin 24	R08688	R08688, R08706	132.87	61.75g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Chocolate and Caramel Cruffin 24	R08770	R08770	82.32	40.44g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	●
	Chocolate Chip Cookie Small 24	R05274	R05274	41.09	25.35g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Chocolate Muffin	R03970	R03970	102.94	48.73g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Flapjack Triangle	R04605	R04605	63.15	34.58g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon & Raspberry Muffin 24	R08993	R08993	128.12	60.62g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐
	Millionaire Muffin	R06015	R06015	143.53	73.19g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Mini Chocolate Cookie	R04606	R04606	33.60	20.10g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐
	Mini Chocolate Muffin	R04604	R04604	59.66	28.24g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Savoury Cheese Straws	R01326	R01326	36.79	8.35g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Shortbread Triangle	R04608	R04608	41.67	21.74g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sweet Chocolate Straws	R02448	R02448	61.19	26.03g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐
	Victoria Sponge Muffin	R01372	R01372, R08706	134.03	69.27g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●



**ALLERGENS  
6F**

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2439

6F Bakery

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	
	Apple Cake (6F) 24	R00825	R00825	200.45	83.11g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Caramelized White Choc Blondie (6F) 24	R00580	R00580	105.97	50.76g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Carrot Cake (6F) 24	R00581	R00581	187.39	72.03g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Chocolate And Beetroot Cake (6F) 24	R00583	R00583, R05665	175.58	70.47g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chocolate Fudge Cake (Brakes Option) 24	R07683	R07683	87.50	49.88g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	○	○
	Coconut Frangipane (6F) 24	R05298	R05298	113.52	42.90g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Cu Rocky Road 24	R06111	R05273, R06111	93.54	51.27g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Dark Chocolate Brownie (6F) 24	R06650	R06650	126.81	75.44g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Dark Chocolate Brownie (6F) 24	R05299	R05299	114.45	63.13g	○	●	○	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○
	Date & Orange Cookie	R07396	R07396	62.86	33.72g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Donuts (6F) 24	R07834	R07834	60.00	29.40g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Rocky Roll (6F) 24	R04237	R04237	90.71	50.87g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hummingbird Cake (6F) 24	R00587	R00587	114.94	47.55g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Millionaires Shortbread (6F) 24	R07211	R07211	87.78	47.90g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Millionaires Shortbread (Brakes Option) 24	R07682	R07682	66.00	36.30g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	◐	○	○	○	○
	Rocky Road Halal 24	R06112	R06112	94.59	52.02g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Rocky Roll (6F) 24	R00591	R00591	93.83	53.77g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2439

6F Bakery

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	
	Sticky Date & Ginger Cake (6F) 24	R00595	R00595	197.34	102.70g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sticky Date and Ginger Cake (6F) 24	R05301	R05301	146.03	75.84g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2436

6F Cold Deli Bagels, Wraps & Ciabatta

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	
	Bagel - BBQ Plant Meatball 6th 23	R07184	R07184	210.70	71.45g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●	○	
	BBQ Plant Meatball Ciabatta 24	R07313	R07313	204.98	71.35g	●	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	●	○
	Chipotle Chicken Wrap 24	R01666	R00579, R01666	221.41	39.53g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Chipotle Chicken Wrap Halal 24	R07770	R00579, R07770	221.41	41.03g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Hot Bagel-Aubergine Parmigiana 6F 24	R07503	R07503	235.21	57.70g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Hot Bagel-BBQ Pulled Chicken 6F 24	R07497	R07497	190.00	58.76g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○
	Hot Bagel-BBQ Pulled Chicken 6th Hala	R07498	R07498	190.00	60.26g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○
	Hot Bagel-Caprese 6F 24	R07501	R07501	223.25	59.22g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Hot Bagel-Hoi Sin Chicken 6F 24	R07494	R07494	211.25	65.05g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	●	○
	Hot Bagel-Hoi Sin Chicken Halal 6F 24	R07493	R07493	211.25	66.55g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	●	○
	Hot Bagel-Roasted Veg & Brie 6F 24	R07505	R07505	251.74	61.52g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Hot Bagel-Spicy Falafel 6F 24	R07504	R07504	227.70	75.31g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	●
	Hot Bagel-Sweet Chilli Chicken 6F 24	R07495	R07495	210.00	68.58g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Hot Bagel-Sweet Chilli Chicken Halal 6F	R07496	R07496	210.00	70.08g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Hot Ciabatta-Aubergine Parmigiana 6F	R07294	R07294	240.01	56.93g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Cajun Tuna Melt 6F 24	R07302	R07302	224.00	57.85g	○	●	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Caprese 6F 24	R07291	R07291	223.25	58.11g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPllee

Nutrition Plan: EAS2436

6F Cold Deli Bagels, Wraps & Ciabatta

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	
	Hot Ciabatta-Chipotle Chicken 6F 24	R07286	R07286	217.00	56.95g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Chipotle Chicken Halal 6F	R07305	R07305	217.00	58.45g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Chipotle Veg 6F 24	R07299	R07299	269.28	62.58g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Mexican Veg and Bean 6tr	R07292	R07292	225.15	63.50g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Red Thai Chicken 6F 24	R07301	R07301	189.00	55.42g	○	●	○	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Red Thai Chicken Halal 6F	R07309	R07309	189.00	56.92g	○	●	○	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Roasted Veg & Brie 6F 23	R07315	R07315	245.00	60.02g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Southern Fried Chicken 6F	R07296	R07296	208.00	64.80g	◐	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	Hot Ciabatta-Southern Fried Chicken H&	R07307	R07307	203.00	64.33g	◐	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	Hot Ciabatta-Sweet Chilli Chicken 6F 24	R07297	R07297	210.00	62.48g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Sweet Chilli Chicken Halal	R07308	R07308	210.00	64.28g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Japanese Tonkatsu Chicken Wrap 24	R09253	R09253	239.67	49.66g	◐	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	◐	◐	○	○	●	●
	Japanese Tonkatsu Chicken Wrap 24 h&	R09277	R09277	239.67	49.66g	◐	●	○	◐	○	○	◐	○	◐	◐	◐	○	○	●	●
	Korean BBQ Chicken & Sesame Slaw V	R09269	R09269	176.40	37.01g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
	Korean BBQ Chicken & Sesame Slaw V	R09271	R09271	176.40	38.81g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
	Onion Bhaji & Slaw Wrap 24	R01623	R00579, R01623	250.43	55.84g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Spiced Bean and Jalapeno Wrap 24	R09273	R09273	220.12	42.34g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2436

6F Cold Deli Bagels, Wraps & Ciabatta

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	
	Vietnamese Chicken Wrap 24	R09250	R09250	200.20	41.02g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vietnamese Chicken Wrap 24 halal	R09276	R09276	208.90	40.94g	*	●	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Nutrition Plan: EAS2437

6F Hot Deli Savouries, Tacos & Burgers

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	
	Cheese & Onion Slice 6th 24	R00180	R00180	127.00	0.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken & Mushroom Slice 6th 24	R00179	R00179	170.00	40.12g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chinese Chicken Burger 24	R07334	R07334	233.26	51.31g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chinese Chicken Burger Halal 24	R07335	R07335	223.46	48.51g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Sausage Roll (Homemade) 24	R05488	R05488	136.00	25.83g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Jamaican Chicken Burger 24	R01606	R01606, R07370	223.44	43.24g	○	●	○	●	○	○	○	○	◐	◐	◐	◐	○	○	○
	Jamaican Chicken Burger Halal 24	R06560	R06560, R07370	213.68	43.05g	○	●	○	●	○	○	○	○	◐	◐	◐	◐	○	○	○
	Jumbo Sausage Roll 6th 24	R00177	R00177	130.00	33.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Katsu Chicken Burger 24	R07329	R01358, R07329	126.85	56.93g	◐	●	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	Katsu Chicken Burger Halal 24	R07330	R01358, R07330	126.85	56.93g	◐	●	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	Katsu Quorn Burger 24	R07331	R01358, R07331	126.85	54.30g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Mexican Chicken Burger 24	R07337	R07337	126.85	42.80g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Mexican Chicken Burger Halal 24	R07338	R07338	126.85	42.80g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Mexicana Beef Soft Taco Halal 24	R07538	R07537, R07538	223.74	10.55g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mexicana Chicken Soft Tacos 24	R08527	R08527	198.55	9.82g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mexicana Sweet Potato Soft Taco 24	R07517	R07517	239.40	22.75g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Moroccan Falafel Burger 24	R07325	R07325, R07370	285.33	63.16g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2437

6F Hot Deli Savouries, Tacos & Burgers

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
	NYD Big V burger 24	R07340	R07340	217.75	43.08g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Sausage Roll (Homemade) 24	R05444	R05444	157.07	27.38g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Steak Bake 6th 24	R00178	R00178	160.00	38.40g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: EAS2438

6F Pizza

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
	6" BBQ Chicken & Red Onion Pizza Hal	R09491	R09491	273.24	71.70g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	6" BBQ Sausage Pizza 24	R09294	R09294	288.09	78.56g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	6" BBQ Sausage Pizza Halal 24	R09295	R09295	288.09	79.61g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	6" Gochujang Chicken & Red Onion Piz:	R09289	R09289	268.29	69.90g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	6" Gochujang Chicken & Red Onion Piz:	R09290	R09290	268.29	70.80g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	6" Margherita Pizza 24	R09293	R09293	223.74	66.91g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	6" Pepperonata Pizza 24	R07824	R07824	263.34	69.62g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	6" Pepperoni Pizza Halal 24	R09292	R09292	248.49	67.66g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○
	6" Pepperoni Pizza 24	R09291	R09291	248.49	67.53g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	6" Peri Peri Chicken & Red Onion Pizza	R09492	R09492	268.29	69.30g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○