Riverbridge, Darley Dene, Walton Oak - Week 1	Dish Name	Cereals Containing Gluterns	Gluten (Barley)	Gluten (Wheat)	Gluten (Rye)	Gluten (Oats)	Peanuts	Walnuts	Pistachio	Pecan Nuts	Macadamia	Cashews	Brazil Nuts	Almonds	Tree Nuts	HazelNuts	Other Nuts	Fish	Crustaceans	Molluscs	Soya and Soya Products	Sesame Seeds	Milk	Eggs	Celery and Celeriac	Lupin	Mustard	Sulphites	Suitable for Vegetarians	Suitable for Vegans	Calories	Fat	Saturated Fat	Carbohydrates	Sugar	Fibre	Protein	Salt
MAINS																																						
Monday Main	Hotdog	Y		Y																	Y	Y						Y			226	7.1	2.6	28.9	4.6	2.9	12.7	0.95
Monday Main	Cajun Potato Wedges																										Y		Y	Y	65	0.2	0	14.8	0.6	0.8	1.8	0.15
Monday Vegetarian	Vegetarian Hot Dog	Y	Y	Y																		Y							Y	Y	242	6.8	2.5	30	2.9	4.4	13.4	1.15
Monday Vegetarian	Cajun Potato Wedges																										Y		Y	Y	65	0.2	0	14.8	0.6	0.8	1.8	0.15
Tuesday Main	Beef Lasagne	Y		Y																			Y	Y							272	13.6	6	22	4.7	0.7	16.4	0.41
Tuesday Vegetarian	Vegetarian Lasagne	Y		Y																	Y		Y	Y					Y		187	5.5	2.9	19.3	6	3.8	12.5	0.56
Wednesday Main	Roast Chicken With Roast Potatoes																														194	6.3	0.7	18.1	0.4	0	17.3	0.11
Wednesday Main	Gravy																												Y	Y	24	0.1	0	5.4	0.3	0.1	0.2	1.05
Wednesday Vegetarian	Vegetarian Meatloaf																				Y			Y					Y		424	4.5	2	79.9	6.6	4.3	14.7	5.38
Thursday Main	Chinese Pork	Y		Y																	Y										122	8.0	0.6	11.7	10.3	0.3	1.1	1.92
Thursday Main	Rice																												Y	Y	143	1	0.3	31.7	0.3	0.6	2.8	0.01
Thursday Vegetarian	Sweet and Sour Vegetables	Y		Y																	Y								Y	Y	198	1.8	0.3	42.8	9.4	1.5	4	0.91
Thursday Vegetarian	Rice																												Y	Y	143	1	0.3	31.7	0.3	0.6	2.8	0.01
Friday Main	Fish fingers	Y		Y														Y													158	6.8	0.5	13.4	0.8	0.9	10.4	1.88
Friday Main	Chips																												Y	Y	89	1.8	0.2	15.8	0.6	1.7	1.6	0.08
Friday Main	Ketchup																												Y	Y	24	0	0	5.4	3.5	0	0.2	0.28
Friday Vegetarian	Vegetable Fingers	Y		Y																									Y	Y	172	8	0.7	20.2	1	2.6	3.6	0.48
Friday Vegetarian	Chips																												Y	Y	89	1.8	0.2	15.8	0.6	1.7	1.6	0.08
Friday Vegetarian	Ketchup																												Y	Y	24	0	0	5.4	3.5	0	0.2	0.28
EVERYDAY JACKET POTATOES																																						
Jacket Potatoes	Jacket Potato Plain																												Y	Y	188	0.5	0	43	1.5	3.2	5.2	0.04
Jacket Potatoes	Jacket Potato with Cheese																						Y						Y		271	7.5	4.4	43	1.5	3.2	10.3	0.41
Jacket Potatoes	Jacket Potato with Beans																												Y	Y	220	0.6	0.1	48.1	3	4.9	7.2	0.26
Jacket Potatoes	Jacket Potato with Cheese and Beans																						Y						Y		287	7.6	4.4	45.6	2.2	2.8	11.3	0.51
Jacket Potatoes	Jacket potato with Tuna Mayonnaise																	Y						Y							276	4.6	0.4	44	1.8	3.3	17.1	0.63
DELI OFFER																																						
Monday Sandwich	Gluten Free - Sandwich Ham BROWN																							Y							321	14.4	2.7	32.4	1.8	7.2	11.8	1.46
Monday Sandwich	Gluten Free - Sandwich Ham WHITE																							Y							323	14	2.7	34	2.9	6.7	11.7	1.55
Monday Sandwich	Gluten Free - Sandwich with Egg Mayonnaise BROWN																							Y					Y		299	13.0	2.0	33.2	2.3	7.1	9.4	0.93
Monday Sandwich	Gluten Free - Sandwich, Cheese																						Y	Y					Y		314	15.4	5.6	33.6	2.8	6.6	6.8	1.1
Monday Sandwich	Gluten Free - Sandwich, Cheese WHITE																						Y	Y					Y		314	15.4	5.6	33.6	2.8	6.6	6.8	1.1
Monday Sandwich	Gluten Free -Sandwich with Tuna and Sweetcorn BROWN																	Y						Y							292	7.9	0.7	37.4	3.1	8.1	14.4	1.09
Monday Sandwich	Sandwich Ham, half white, half brown	Y	Y	Y	Y	Y															Y										317	12.6	3.1	35.5	2.2	2.4	16.3	2.32
Monday Sandwich	Sandwich with Cheese WHITE	Y	Y	Y	Y	Y															Y		Y						Y		314	15.4	5.6	33.6	2.8	6.6	6.8	1.1
Monday Sandwich	Sandwich with Egg Mayonnaise BROWN	Y	Y	Y	Y	Y															Y			Y					Y		273	9.9	2	34.8	3.3	2.8	13.9	1.17
Monday Sandwich	Sandwich with Egg Mayonnaise, half white and half brown	Y	Y	Y	Y	Y															Y			Y					Y		282	9.7	2	36.6	2.7	2.3	13.9	1.77
Monday Sandwich	Sandwich with Ham BROWN	Y	Y	Y	Y	Y															Y										313	13	3.1	33.7	2.8	2.9	17.4	1.8
Monday Sandwich	Sandwich with Tuna and Sweetcorn BROWN	Y	Y	Y	Y	Y												Y			Y			Y							292	7.9	0.7	37.4	3.1	8.1	14.4	1.09
Monday Sandwich	Sandwich with Tuna and Sweetcorn, half white, half brown	Y	Y	Y	Y	Y												Y			Y			Y							274	4.6	0.7	40.5	3.5	3.2	18.9	1.93
Monday Sandwich	Sandwich,Cheese half white, half brown	Y	Y	Y	Y	Y															Y		Y						Y		337	15.9	7.8	35.5	2.2	2.3	13.9	2.03
Tuesday Baguette	Baguette with Cheese	Y		Y																	Y		Y						Y		293	11.7	6.2	33.5	1.7	1.8	12.5	1.06
Tuesday Baguette	Baguette with Ham	Y		Y																	Y										219	3.8	1.1	33.5	1.7	1.9	11.7	1.01
Tuesday Baguette	Baguette with Tuna Mayonnaise	Y		Y														Y			Y			Y							264	5.8	1.1	34.1	1.9	1.9	18	1.14
Tuesday Baguette	Baguette with Egg Mayonnaise	Y		Y																	Y			Y					Y		304	12	2.5	34.7	2.2	1.9	13.8	1.02
Wednesday Bagel	Bagel with Cheese	Y	Y	Y																		Y	Y						Y		504	19	10.9	58.2	5.8	3.6	23	1.64
Wednesday Bagel	Bagel with Ham	Y	Y	Y																		Y									429	11.7	2.6	57.6	5.8	3.6	21.6	1.71
Wednesday Bagel	Bagel with Tuna Mayonnaise	Y	Y	Y														Y				Y		Y							474	15.5	2.2	59.5	6.4	3.6	22.4	1.64
Wednesday Bagel	Bagel with Egg Mayonnaise	Y	Y	Y																		Y		Y					Y		500	20.4	3.5	59.8	6.7	3.6	18.1	1.46
Thursday Bap	Bap with Cheese	Y		Y																		Y	Y						Y		378	23.3	11.4	25.9	1.9	1.5	17.6	1.53
Thursday Bap	Bap with Ham	Y		Y																		Y									244	9.4	2.2	25	1.8	1.5	15.9	1.4
Thursday Bap	Bap with Tuna Mayonnaise	Y		Y														Y				Y		Y							287	13.3	2.1	26.3	2.2	1.5	16.7	1.26
Thursday Bap	Bap with Egg Mayonnaise	Y		Y																		Y		Y					Y		314	18.2	3.5	26.6	2.5	1.5	12.4	1.08
Friday Wrap	Wrap with Cheese	Y		Y																			Y	Y					Y		321	15	7.7	36.1	2.3	1.7	11.2	1.09
Friday Wrap	Wrap with Ham	Y		Y																				Y							298	9.8	4	36.1	2.4	1.7	17.2	1.53
Friday Wrap	Wrap with Tuna Mayonnaise	Y		Y														Y						Y							298	9.6	3.6	36.1	2.1	1.4	17.6	1.19
Friday Wrap	Wrap with Egg Mayo	Y		Y																				Y					Y		314	13.5	4.9	36.1	2.3	1.4	13.4	0.96
SEASONAL VEGETABLES																																						
Monday Vegetable	Garden Peas																												Y	Y	38	0.4	0.1	4.4	1.2	2.6	2.8	0
Monday Vegetable	Homemade Coleslaw																							Y					Y		47	3.9	0.3	2.2	1.5	0.5	0.2	0.19
Tuesday Vegetable	Green Beans																												Y	Y	16	0.2	0	1.6	1.2	1.7	1	0
Tuesday Vegetable	Cabbage																												Y	Y	7	0.1	0	0.9	0.9	1	0.6	0
Wendesday Vegetable	Broccoli																												Y	Y	18	0.4	0	1.2	0.7	1.5	1.6	0
Wendesday Vegetable	Carrots																												Y	Y	14	0.1	0	3.2	3	0.8	0.2	0.02
Thursday Vegetable	Sliced Courgettes																												Y	Y	6	0.1	0	0.9	0.9	0.4	0.5	0
Thursday Vegetable	Sweetcorn																												Y	Y	39	0.6	0.2	7.2	2	1.4	1.4	0
Friday Vegetable	Baked Beans																												Y	Y	41	0.2	0.0	6.4	1.8	2.1	2.4	0.27
DESSERTS																																						
Monday Dessert	Jam Sponge	Y		Y																				Y				Y	Y		346	15.7	5.7	47.2	31.1	0.7	4.2	0.75
Monday Dessert	Custard																						Y						Y		79	0.8	0.4	17.2	12.2	0.1	0.7	0.06
Tuesday Dessert	Orange Jelly																												Y		66	0	0	15.3	15.3	0	1.2	0.1
Tuesday Dessert	Orange Jelly with Mandarins																												Y		85	0	0	19.9	19.7	0.2	1.6	0.12
Wednesday Dessert	Chocolate Mousse																						Y						Y		64	1.5	1.1	11.4	8.2	0.3	1.1	0.19
Thursday Dessert	Apple Crumble	Y		Y																									Y	Y	262	9.8	3.6	40.8	20.7	1.8	2.5	0.35
Thursday Dessert	Custard																						Y						Y		79	0.8	0.4	17.2	12.2	0.1	0.7	0.06
Friday Dessert	Fruity Friday - Fresh Fruit																												Y	Y	38	0.1	0	9	9	0.5	0.4	0.02
AVAILABLE DAILY																																						
Accompaniment	Sliced Brown Bread	Y	Y	Y	Y	Y															Y								Y	Y	68	0.7	0.1	13.9	1.1	1.2	2.6	0.33
Accompaniment	Sliced Wholemeal Bread	Y	Y	Y	Y	Y															Y								Y	Y	83	0.8	0.2	16.8	1.4	1.4	3.2	0.4
Accompaniment	Freshly Baked Wholemeal Bread	Y		Y																	Y		Y	Y					Y		118	1.6	0.4	22.4	0.9	0	4.4	0.21
Dessert	Plain Yoghurt																						Y						Y		112	2.5	1.5	13	13	0	9.2	0.33
Dessert	Strawberry Jelly																												Y		65	0	0	16.1	16	0.3	0	0.04
Dessert	Orange Jelly																												Y		66	0	0	15.3	15.3	0	1.2	0.1
Salad	Celery																								Y				Y	Y	4	0	0	0.6	0.6	0.4	0.2	0.08
Salad	Cucumber																												Y	Y	6	0.2	0	0.5	0.5	0.3	0.4	0
Salad	Lettuce																												Y	Y	4	0	0	0.6	0.6	0.5	0.5	0.01
Salad	Tomato																												Y	Y	8	0.2	0	1.6	0.8	0.5	0.4	0.01
Salad	Sweetcorn																												Y	Y	39	0.6	0.2	7.2	2	1.4	1.4	0
Salad	Pepper																												Y	Y	6	0.1	0	1	1	0.6	0.3	0
Salad	Sultana																												Y	Y	118	0.2	0	27.8	27.8	0.8	1.1	0.02
Salad	Carrot																												Y	Y	14	0.1	0	3.2	3	0.8	0.2	0.02
Salad	Beetroot																												Y	Y	14	0	0	3	2.8	0.8	0.7	0.07
Salad	Onion																												Y	Y	14	0	0	3.2	2.5	0.4	0.4	0