

Solihull

Catering Services

nurture, through nutrition

Allergens & Traffic Lights

Menu 1

Autumn 2023



Recipe with Allergens

<acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
R01377P	Apple Pie - Primary	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
33581	Ground Cinnamon	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2631	Lemons Med	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
100222	Plain Flour	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
350102	Soft Brown Sugar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
5552	Solid Pack Apples	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
00035	Tap Water	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R00232P	Baked Beans - PRIMARY	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
28758	Baked Beans, Reduced Salt & Sugar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R01460	Base - Tomato Sauce	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2513	Carrots - Fresh	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19839	Chopped Tomato in Jce	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2521	Cooking Onions	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2515	Courgette - Fresh	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
33590	Mixed Herbs	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																									
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery
2523	Parsnips	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33568	Rapeseed Oil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2722	Red Peppers	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2526	Swede - Fresh whole	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R01466	BBQ Chicken Wrap - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
2704	Cucumbers	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2709	Iceberg Lettuce	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
111263	Labo Floured Tortilla Wrap 8" 12x8	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
00615	Smokey BBQ - Sliced Chicken Thigh - Midland Foods	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R01470	BBQ Quorn Pitta Pocket - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☒	☐
100395	Brakes BBQ Sauce	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2704	Cucumbers	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2709	Iceberg Lettuce	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3600	LaBo Pitta Bread	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
135193	Quorn Pieces 1x1kg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

		Contains																									
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery
Product Description																											
R01346P	Brown Bread - Primary	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○
86206	Brown Bread & Roll Mix	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○
00035	Tap Water	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R00026J	Carrot Cake Homemade Jun	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2513	Carrots - Fresh	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2515	Courgette - Fresh	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4802	Free-Range Eggs	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○
33581	Ground Cinnamon	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2523	Parsnips	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
350092	Self Raising Flour	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
350102	Soft Brown Sugar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R00228P	Chips - Ovenbaked - Primary	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
36141	Oven Chips Healthier Choices	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R00040P	Creamed Potatoes (Fresh) - PRIMARY	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description																													
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g																												
3037	Parsley x 200g																												
3399	Potatoes - Prepared Aviko																												
19665	UHT Semi Skimmed Milk																												
R00134P	Custard Sauce - HM																												
85842	Custard Powder																												
114961	Granulated Sugar																												
6462	Skimmed Milk Powder																												
00035	Tap Water																												
R00107P	Daily Salad Bar																												
2513	Carrots - Fresh																												
2704	Cucumbers																												
131394	Diced Beetroot in water																												
2721	Green Pepper																												
2709	Iceberg Lettuce																												
4782	Sweetcorn																												

Recipe with Allergens

<acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																									
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery
2750	Tomatoes Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R00279P	Fish Finger - Primary	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
121310	Birds Eye MSC Fish Finger - Gluten Free	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
R01349P	Fruit Platter 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2651	Conference Pears	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2606	Dessert Apples	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2646	Oranges Med	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R01350P	Fruit Platter 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2618	Banana-med	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2651	Conference Pears	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2646	Oranges Med	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R00052P	Garlic Bread Slice - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐
32000	La Bo Garlic & Parsley Bread Slices	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐
R00043	Gravy - Gluten Free Vegetarian	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

			Contains																											
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description																														
136677	Sysco Fine Gluten Free Gravy 1x2kg		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○		
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R01344P	Herb Bread		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○		
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○		
86206	Brown Bread & Roll Mix		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○		
33590	Mixed Herbs		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R01370	Home made Potato Wedges - Primary		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
2578B	Baking Potato 60x200g Primary		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
33568	Rapeseed Oil		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R00399P	Iced Sponge - Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	●	○		
35023	Baking Powder		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○		
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
33739	Catering Mix Fruit Jam		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
4802	Free-Range Eggs		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
114961	Granulated Sugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
350101	Icing Sugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
350092	Self Raising Flour	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
19665	UHT Semi Skimmed Milk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
86874	Vanilla Flavouring	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01528	Little Yeo Pot Yoghurt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
103655	Yeo Valley Little Yeo Raspberry and Apricot	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01467	Mini Toad in the hole - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☒	☐		
85120	Cooking Salt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
4802	Free-Range Eggs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐		
54461	Hltr Opt Pork Saus for Schls 12s - 38g	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
100222	Plain Flour	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
33568	Rapeseed Oil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
136677	Sysco Fine Gluten Free Gravy 1x2kg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
19665	UHT Semi Skimmed Milk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description			Contains																											
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
R00638J	Pasta Bolognaise (Lamb) - Junior		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
32681	Brake Lamb Mince 20% Fat 2.5kg		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2513	Carrots - Fresh		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19839	Chopped Tomato in Jce	1x800g(KC1)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2521	Cooking Onions		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2515	Courgette - Fresh		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2518	Cup Mushroom		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
3036	Garlic		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
33590	Mixed Herbs		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2523	Parsnips		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
100222	Plain Flour		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	
33568	Rapeseed Oil		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
548	Red Lentils		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2722	Red Peppers		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2526	Swede - Fresh whole		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

Legend	
●	Contains
◐	May Contain
○	Does Not Contain
*	No Information

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																									
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery
89179	Wholemeal Fusilli Pasta	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
R00208P	Peas Frozen - PRIMARY	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
149081	IQF Garden Peas 1x2.5kg	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R00058P	Pizza - Cheese and Tomato - PRIMARY	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○
113594	C/T FSA Cheese Pizza Tom S/C	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
R00022P	Raspberry Iced Fruit Smoothie	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
32574	Raspberry Flavour Iced Smoothie 80ml	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R00890P	Roast Gammon - Primary	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
188528	Ckd Gammon Slice - UK Foodhall	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
136677	Sysco Fine Gluten Free Gravy 1x2kg	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
R00212P	Roast Potatoes - PRIMARY	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3399	Potatoes - Prepared Aviko	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R01471P	Roasted Vegetable Savoury Rice - Primary	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
2521	Cooking Onions	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
2515	Courgette - Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33630	Easy Cook Long Grain Rice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2721	Green Pepper	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
149081	IQF Garden Peas 1x2.5kg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33582	Madras Curry Powder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33568	Rapeseed Oil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2722	Red Peppers	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
4782	Sweetcorn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
100445	Vegetable Bouillon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00124P	Sliced Carrots - Primary	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33453	Brakes Sliced Carrots 1x2.5kg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00209P	Sweetcorn Frozen Primary	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
4782	Sweetcorn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01341P	Tomato Bread - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

			Contains																										
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery	
Product Description																													
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○	
86206	Brown Bread & Roll Mix		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○	
136734	Caterers Pride Tomato Paste 1x12 800g		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R01352P	Vanilla/Chocolate Cookie - Priimary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
10678	Freshers Cocoa powder		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
114961	Granulated Sugar		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
100222	Plain Flour		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
86874	Vanilla Flavouring		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R00931P	Vegetable Curry with Rice - Priimary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○	
2513	Carrots - Fresh		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
13609	Chick Peas		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19839	Chopped Tomato in Jce 1x800g(KC1)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2521	Cooking Onions		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
3024	Coriander		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

[illegible]

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description			Contains																											
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
R00276P	Vegetarian Sausage - Primary		◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	○		
129633	The Meatless Farm Plant-based Sausages		◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	○		
R01342P	White Bread - Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○			
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○			
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
R01345P	White/Brown Bread - Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○			
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○			
86206	Brown Bread & Roll Mix		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○			
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			

Menu: FCAUT23 Wk1

Fresh Cook Autumn Week 1 2023

Item	Description	Amount																
R00043	Gravy - Gluten Free Vegetarian	Ptn	Each Gravy - Gluten Free Vegetarian (40g) contains <table><tr><td>Energy</td><td>Fat</td><td>Saturates</td><td>Sugars</td><td>Salt</td></tr><tr><td>8kcal</td><td><0.5g</td><td><0.1g</td><td><0.5g</td><td><0.01g</td></tr><tr><td>0%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>0%</td></tr></table> of an adult's Reference Intake Typical values (as sold) per 100g: Energy 21kcal	Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt	8kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g	0%	0%	0%	0%	0%
Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt														
8kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g														
0%	0%	0%	0%	0%														
R00107P	Daily Salad Bar	Ptn	Each Daily Salad Bar (60g) contains <table><tr><td>Energy</td><td>Fat</td><td>Saturates</td><td>Sugars</td><td>Salt</td></tr><tr><td>87kcal</td><td>1.7g</td><td>0.2g</td><td>11g</td><td><0.01g</td></tr><tr><td>4%</td><td>2%</td><td>1%</td><td>12%</td><td>0%</td></tr></table> of an adult's Reference Intake Typical values (as sold) per 100g: Energy 146kcal	Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt	87kcal	1.7g	0.2g	11g	<0.01g	4%	2%	1%	12%	0%
Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt														
87kcal	1.7g	0.2g	11g	<0.01g														
4%	2%	1%	12%	0%														
R00212P	Roast Potatoes - PRIMARY	Ptn	Each Roast Potatoes - PRIMARY (80g) contains <table><tr><td>Energy</td><td>Fat</td><td>Saturates</td><td>Sugars</td><td>Salt</td></tr><tr><td>72kcal</td><td><0.5g</td><td><0.1g</td><td>0.9g</td><td>0.0g</td></tr><tr><td>4%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>1%</td><td>0%</td></tr></table> of an adult's Reference Intake Typical values (as sold) per 100g: Energy 90kcal	Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt	72kcal	<0.5g	<0.1g	0.9g	0.0g	4%	0%	0%	1%	0%
Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt														
72kcal	<0.5g	<0.1g	0.9g	0.0g														
4%	0%	0%	1%	0%														
R00228P	Chips - Ovenbaked - Primary	Ptn	Each Chips - Ovenbaked - Primary (80g) contains <table><tr><td>Energy</td><td>Fat</td><td>Saturates</td><td>Sugars</td><td>Salt</td></tr><tr><td>122kcal</td><td>2.7g</td><td>0.3g</td><td><0.5g</td><td>0.16g</td></tr><tr><td>6%</td><td>4%</td><td>2%</td><td>1%</td><td>3%</td></tr></table> of an adult's Reference Intake Typical values (as sold) per 100g: Energy 153kcal	Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt	122kcal	2.7g	0.3g	<0.5g	0.16g	6%	4%	2%	1%	3%
Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt														
122kcal	2.7g	0.3g	<0.5g	0.16g														
6%	4%	2%	1%	3%														
R01341P	Tomato Bread - Primary	Ptn	Each Tomato Bread - Primary (30g) contains <table><tr><td>Energy</td><td>Fat</td><td>Saturates</td><td>Sugars</td><td>Salt</td></tr><tr><td>123kcal</td><td>1.1g</td><td>0.3g</td><td>0.8g</td><td>0.07g</td></tr><tr><td>6%</td><td>2%</td><td>1%</td><td>1%</td><td>1%</td></tr></table> of an adult's Reference Intake Typical values (as sold) per 100g: Energy 410kcal	Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt	123kcal	1.1g	0.3g	0.8g	0.07g	6%	2%	1%	1%	1%
Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt														
123kcal	1.1g	0.3g	0.8g	0.07g														
6%	2%	1%	1%	1%														

R01342P White Bread - Primary Ptn

Each White Bread - Primary (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
127kcal	1.1g	0.3g	0.6g	<0.01g
6%	2%	1%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 422kcal

Each White/Brown Bread - Primary (30g) contains

R01345P White/Brown Bread - Primary Ptn

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
123kcal	1.1g	0.3g	0.7g	0.07g
6%	2%	1%	1%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 409kcal

R01349P Fruit Platter 1 Ptn

Each Fruit Platter 1 (50g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
21kcal	<0.5g	<0.1g	5.1g	0.0g
1%	0%	0%	6%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 43kcal

R01350P Fruit Platter 2 Ptn

Each Fruit Platter 2 (50g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
24kcal	<0.5g	<0.1g	5.7g	0.0g
1%	0%	0%	6%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 49kcal

R00279P Fish Finger - Primary Ptn

Each Fish Finger - Primary (90g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
184kcal	8.2g	0.7g	<0.5g	<0.01g
9%	12%	4%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 204kcal

R00058P Pizza - Cheese and Tomato - PRIMARY Ptn

Each Pizza - Cheese and Tomato - PRIMARY (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
155kcal	5.0g	2.3g	1.4g	<0.01g
8%	7%	12%	2%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 258kcal

R01346P Brown Bread - Primary Ptn

Each Brown Bread - Primary (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
125kcal	1.3g	0.3g	1.0g	0.29g
6%	2%	1%	1%	5%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 418kcal

R00124P Sliced Carrots - Primary Ptn

Each Sliced Carrots - Primary (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
11kcal	<0.5g	<0.1g	1.9g	0.02g
1%	0%	0%	2%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 18kcal

R00208P Peas Frozen - PRIMARY Ptn

Each Peas Frozen - PRIMARY (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
24kcal	<0.5g	0.2g	0.6g	<0.01g
1%	1%	1%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 40kcal

R00232P Baked Beans - PRIMARY Ptn

Each Baked Beans - PRIMARY (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
60kcal	<0.5g	<0.1g	2.8g	0.32g
3%	1%	0%	3%	5%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 100kcal

R00026J Carrot Cake Homemade Ptn
Jun

Each Carrot Cake Homemade Jun (50g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
201kcal	8.6g	3.4g	16g	0.07g
10%	12%	17%	17%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 401kcal

R01352P Vanilla/Chocolate Cookie Ptn
- Priimary

Each Vanilla/Chocolate Cookie - Priimary (25g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
96kcal	5.1g	2.2g	3.6g	<0.01g
5%	7%	11%	4%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 385kcal

R00040P Creamed Potatoes Ptn
(Fresh) - PRIMARY

Each Creamed Potatoes (Fresh) - PRIMARY (120g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
133kcal	1.8g	0.8g	1.6g	<0.01g
7%	2%	4%	2%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 111kcal

R00399P Iced Sponge - Primary Ptn

Each Iced Sponge - Primary (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
212kcal	8.9g	3.7g	22g	0.15g
11%	13%	19%	25%	2%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 353kcal

R00134P Custard Sauce - HM Ptn

Each Custard Sauce - HM (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
36kcal	1.0g	0.7g	4.1g	<0.01g
2%	1%	4%	5%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 45kcal

R01377P Apple Pie - Primary Ptn

Each Apple Pie - Primary (100g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
245kcal	9.8g	4.2g	9.5g	0.02g
12%	14%	21%	11%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 245kcal

R01460 Base - Tomato Sauce lt

Each Base - Tomato Sauce (100g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
191kcal	3.3g	0.2g	27g	<0.01g
10%	5%	1%	30%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 191kcal

R00931P Vegetable Curry with Rice - Primary Ptn

Each Vegetable Curry with Rice - Primary (140g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
276kcal	2.7g	0.4g	4.9g	0.25g
14%	4%	2%	5%	4%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 197kcal

R01466 BBQ Chicken Wrap - Primary Ptn

Each BBQ Chicken Wrap - Primary (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
277kcal	8.0g	2.8g	4.2g	1.1g
14%	11%	14%	5%	18%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 346kcal

R01467 Mini Toad in the hole - Primary Ptn

Each Mini Toad in the hole - Primary (140g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
204kcal	9.4g	2.9g	4.5g	0.06g
10%	13%	15%	5%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 146kcal

Menu Listing with Traffic Lights

kacoulli@solihull.gov.uk

R00638J Pasta Bolognaise (Lamb) - Junior Ptn

Each Pasta Bolognaise (Lamb) - Junior (140g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
235kcal	5.4g	2.1g	2.9g	<0.01g
12%	8%	11%	3%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 168kcal

R00052P Garlic Bread Slice - Primary Ptn

Each Garlic Bread Slice - Primary (20g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
86kcal	4.8g	1.3g	0.5g	0.18g
4%	7%	6%	1%	3%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 428kcal

R00276P Vegetarian Sausage - Primary Ptn

Each Vegetarian Sausage - Primary (112g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
117kcal	8.0g	2.5g	<0.5g	<0.01g
6%	11%	12%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 104kcal

R00022P Raspberry Iced Fruit Smoothie Ptn

Each Raspberry Iced Fruit Smoothie (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
62kcal	<0.5g	0.2g	14g	<0.01g
3%	0%	1%	16%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 77kcal

R01470 BBQ Quorn Pitta Pocket - Primary Ptn

Each BBQ Quorn Pitta Pocket - Primary (100g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
69kcal	1.0g	0.3g	2.3g	0.63g
3%	1%	2%	3%	10%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 69kcal

R00209P Sweetcorn Frozen Primary Ptn

Each Sweetcorn Frozen Primary (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
16kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
1%	1%	0%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 27kcal

R01370 Home made Potato Wedges - Primary Ptn

Each Home made Potato Wedges - Primary (180g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
10kcal	1.0g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
0%	1%	0%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 5kcal

R01471P Roasted Vegetable Savoury Rice - Primary Ptn

Each Roasted Vegetable Savoury Rice - Primary (140g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
240kcal	2.1g	0.3g	1.5g	0.27g
12%	3%	2%	2%	4%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 171kcal

R00890P Roast Gammon - Primary Ptn

Each Roast Gammon - Primary (0.6g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
4kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
0%	0%	0%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 593kcal

R01344P Herb Bread Ptn

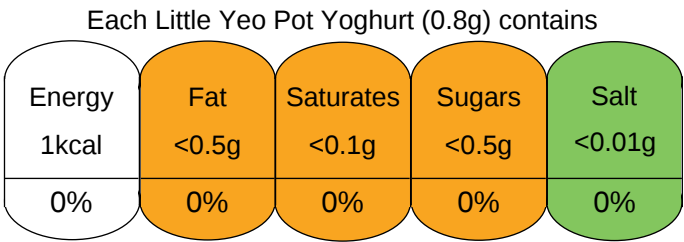
Each Herb Bread (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
123kcal	1.1g	0.3g	0.7g	0.07g
6%	2%	1%	1%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 409kcal

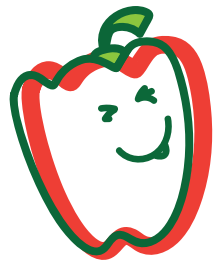
R01528 Little Yeo Pot Yoghurt Ptn



of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 120kcal

The values for each nutrient above are per serving.



Solihull

Catering Services

nurture, through nutrition

Allergens & Traffic Lights

Menu 2

Autumn 2023



Recipe with Allergens

<acoulli@solihull.gov.uk

			Contains																											
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00232P	Baked Beans - PRIMARY		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
28758	Baked Beans, Reduced Salt & Sugar		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01460	Base - Tomato Sauce		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2513	Carrots - Fresh		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
19839	Chopped Tomato in Jce	1x800g(KC1)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2521	Cooking Onions		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2515	Courgette - Fresh		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33590	Mixed Herbs		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2523	Parsnips		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33568	Rapeseed Oil		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2722	Red Peppers		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2526	Swede - Fresh whole		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
00035	Tap Water		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01426	Battered Chicken Bites - Primary		☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
30011	Brakes Battered Chicken Chunks		☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description																													
R01473P	BBQ Pulled Pork Pitta Primary	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
100395	Brakes BBQ Sauce	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
2709	Iceberg Lettuce	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
3600	LaBo Pitta Bread	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
101919	Sysco Premium BBQ Pulled Pork 2x500g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R00123P	Broccoli - Primary	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
4748	Broccoli Florets 40/60mm	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R01346P	Brown Bread - Primary	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	○		
86206	Brown Bread & Roll Mix	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	○		
00035	Tap Water	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R00211P	Cauliflower - Frozen- PRIMARY	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
4768	Cauliflower Florets 30-70mm	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R01089P	Cheese & Potato Pie	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○		
71951	Brake Cheese Health Choice Grated CB 1kg	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○		
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		

Legend	
●	Contains
◐	May Contain
○	Does Not Contain
*	No Information

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

		Contains																										
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery	
Product Description		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2521	Cooking Onions	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3399	Potatoes - Prepared Aviko	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2750	Tomatoes Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
19665	UHT Semi Skimmed Milk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
R00287P	Chilli Con Carne & Rice - Beef - Primary AUT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3103	Brake Beef Mince 20% Fat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2513	Carrots - Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
19839	Chopped Tomato in Jce	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	1x800g(KC1)																											
2521	Cooking Onions	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
85120	Cooking Salt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2515	Courgette - Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
33630	Easy Cook Long Grain Rice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3036	Garlic	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	<		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
2523	Parsnips	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33568	Rapeseed Oil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
10143	Red Kidney Beans	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
548	Red Lentils	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2722	Red Peppers	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2526	Swede - Fresh whole	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
132698	Triple Lion Mild Chilli Powder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00228P	Chips - Ovenbaked - Primary	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
36141	Oven Chips Healthier Choices	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00023P	Choc - Ice Cream Sponge Roll - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☒	☐		
53318	Chocolate Ice Cream Sponge Roll 13"	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☒	☐		
R00387J	Chocolate Beet Cake (B) - Junior	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☒	☐			
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
2513	Carrots - Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description																													
2729	Cooked Beetroot 1 x250g																												
4802	Free-Range Eggs																												
10678	Freshers Cocoa powder																												
114961	Granulated Sugar																												
100243	Orange Juice 1ltr																												
350092	Self Raising Flour																												
R01334P	Chocolate Custard																												
5946	Cornflour																												
10678	Freshers Cocoa powder																												
114961	Granulated Sugar																												
6462	Skimmed Milk Powder																												
00035	Tap Water																												
86874	Vanilla Flavouring																												
R00107P	Daily Salad Bar																												
2513	Carrots - Fresh																												
2704	Cucumbers																												

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description																													
131394	Diced Beetroot in water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2721	Green Pepper	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2709	Iceberg Lettuce	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
4782	Sweetcorn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2750	Tomatoes Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01465	Fairy Cakes - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☒	☐		
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
4802	Free-Range Eggs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐		
114961	Granulated Sugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
350101	Icing Sugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
350092	Self Raising Flour	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
19665	UHT Semi Skimmed Milk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
86874	Vanilla Flavouring	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01349P	Fruit Platter 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2651	Conference Pears	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

			Contains																											
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2606	Dessert Apples		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2646	Oranges Med		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01350P	Fruit Platter 2		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2618	Banana-med		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2651	Conference Pears		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2646	Oranges Med		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00043	Gravy - Gluten Free Vegetarian		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
136677	Sysco Fine Gluten Free Gravy 1x2kg		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
00035	Tap Water		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01344P	Herb Bread		☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐		
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐		
86206	Brown Bread & Roll Mix		☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐		
33590	Mixed Herbs		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
00035	Tap Water		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00223P	Herby Diced Potato - PRIMARY		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
3957	Brakes Pre Fried Potato Dice 2.5kg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33590	Mixed Herbs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00697J	Lemon Drizzle Cake - Junior	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☒	☐		
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
4802	Free-Range Eggs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐		
114961	Granulated Sugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
350101	Icing Sugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2631	Lemons Med	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
350092	Self Raising Flour	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01528	Little Yeo Pot Yoghurt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
103655	Yeo Valley Little Yeo Raspberry and Apricot	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00032P	Macaroni Cheese - PRIMARY	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
71951	Brake Cheese Health Choice Grated CB 1kg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
115053	Colmans English Mustard	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
100222	Plain Flour	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
146186	Sysco Classic Short Cut straight Macaroni 1x5kg	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
2750	Tomatoes Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
19665	UHT Semi Skimmed Milk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01463	Main Mixed Salad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2704	Cucumbers	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2709	Iceberg Lettuce	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2720	Red Onions	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2750	Tomatoes Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01468	MSC Cod Star - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐		
188163	MSC Breaded Cod Star 80x60g	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐		
R00208P	Peas Frozen - PRIMARY	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
149081	IQF Garden Peas 1x2.5kg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00058P	Pizza - Cheese and Tomato - PRIMARY	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐		

Recipe with Allergens

<acoulli@solihull.gov.uk

		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description																													
113594	C/T FSA Cheese Pizza Tom S/C	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	●	○		
R00037P	Roast Chicken Breast - Primary	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
122107	Roasted chicken breast fillet. 50g fully cooked,	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R00212P	Roast Potatoes - PRIMARY	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
3399	Potatoes - Prepared Aviko	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R01422	Sliced Potatoes - Primary	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○		
33579	Black Pepper - Ground	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
85120	Cooking Salt	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
33889	Olive Oil	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
2581	Potatoes	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
71128	Salted Butter	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○		
R01341P	Tomato Bread - Primary	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○		
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix 1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○		
86206	Brown Bread & Roll Mix	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○		
136734	Caterers Pride Tomato Paste 1x12 800g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01352P	Vanilla/Chocolate Cookie - Priimary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
10678	Freshers Cocoa powder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
114961	Granulated Sugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
100222	Plain Flour	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
86874	Vanilla Flavouring	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00394P	Vegetable Nuggets - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
134570	Katerveg Vegetable Nuggets 2kg	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
R00344P	Vegetarian Sausage Roll - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
34545	Brakes 4" Vegetarian Sausage Rolls 64g	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
R01342P	White Bread - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☒	☐		
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☒	☐		
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Recipe with Allergens

<acoulli@solihull.gov.uk

Product Description			Contains																											
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
R01345P	White/Brown Bread - Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○		
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	○	◐	○	●	○		
86206	Brown Bread & Roll Mix		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	◐	○	○		
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		

Legend	
●	Contains
◐	May Contain
○	Does Not Contain
*	No Information

Menu: FCAUT 23 Wk2

Fresh Cook Autumn Week 2 2023

Item	Description	Amount
------	-------------	--------

R01089P	Cheese & Potato Pie	Ptn
---------	---------------------	-----

Each Cheese & Potato Pie (170g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
214kcal	6.1g	3.8g	2.2g	<0.01g
11%	9%	19%	2%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 126kcal

R00107P	Daily Salad Bar	Ptn
---------	-----------------	-----

Each Daily Salad Bar (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
87kcal	1.7g	0.2g	11g	<0.01g
4%	2%	1%	12%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 146kcal

R00212P	Roast Potatoes - PRIMARY	Ptn
---------	--------------------------	-----

Each Roast Potatoes - PRIMARY (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
72kcal	<0.5g	<0.1g	0.9g	0.0g
4%	0%	0%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 90kcal

R01341P	Tomato Bread - Primary	Ptn
---------	------------------------	-----

Each Tomato Bread - Primary (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
123kcal	1.1g	0.3g	0.8g	0.07g
6%	2%	1%	1%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 410kcal

R01342P	White Bread - Primary	Ptn
---------	-----------------------	-----

Each White Bread - Primary (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
127kcal	1.1g	0.3g	0.6g	<0.01g
6%	2%	1%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 422kcal

R01344P Herb Bread Ptn

Each Herb Bread (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
123kcal	1.1g	0.3g	0.7g	0.07g
6%	2%	1%	1%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 409kcal

Each White/Brown Bread - Primary (30g) contains

R01345P White/Brown Bread - Primary Ptn

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
123kcal	1.1g	0.3g	0.7g	0.07g
6%	2%	1%	1%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 409kcal

Each Brown Bread - Primary (30g) contains

R01346P Brown Bread - Primary Ptn

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
125kcal	1.3g	0.3g	1.0g	0.29g
6%	2%	1%	1%	5%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 418kcal

Each Fruit Platter 1 (50g) contains

R01349P Fruit Platter 1 Ptn

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
21kcal	<0.5g	<0.1g	5.1g	0.0g
1%	0%	0%	6%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 43kcal

Each Fruit Platter 2 (50g) contains

R01350P Fruit Platter 2 Ptn

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
24kcal	<0.5g	<0.1g	5.7g	0.0g
1%	0%	0%	6%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 49kcal

Menu Listing with Traffic Lights

kacoulli@solihull.gov.uk

R00228P Chips - Ovenbaked - Primary Ptn

Each Chips - Ovenbaked - Primary (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
122kcal	2.7g	0.3g	<0.5g	0.16g
6%	4%	2%	1%	3%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 153kcal

R00058P Pizza - Cheese and Tomato - PRIMARY Ptn

Each Pizza - Cheese and Tomato - PRIMARY (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
155kcal	5.0g	2.3g	1.4g	<0.01g
8%	7%	12%	2%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 258kcal

R00043 Gravy - Gluten Free Vegetarian Ptn

Each Gravy - Gluten Free Vegetarian (40g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
8kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
0%	0%	0%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 21kcal

R00208P Peas Frozen - PRIMARY Ptn

Each Peas Frozen - PRIMARY (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
24kcal	<0.5g	0.2g	0.6g	<0.01g
1%	1%	1%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 40kcal

R00232P Baked Beans - PRIMARY Ptn

Each Baked Beans - PRIMARY (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
60kcal	<0.5g	<0.1g	2.8g	0.32g
3%	1%	0%	3%	5%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 100kcal

Menu Listing with Traffic Lights

kacoulli@solihull.gov.uk

R00211P Cauliflower - Frozen- PRIMARY Ptn

Each Cauliflower - Frozen- PRIMARY (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
10kcal	<0.5g	<0.1g	0.6g	<0.01g
0%	0%	0%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 16kcal

R00123P Broccoli - Primary Ptn

Each Broccoli - Primary (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
9kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
0%	0%	0%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 15kcal

R01426 Battered Chicken Bites - Primary Ptn

Each Battered Chicken Bites - Primary (0.6g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
14kcal	0.7g	0.3g	<0.5g	0.05g
1%	1%	2%	0%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 2330kcal

R01460 Base - Tomato Sauce It

Each Base - Tomato Sauce (100g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
191kcal	3.3g	0.2g	27g	<0.01g
10%	5%	1%	30%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 191kcal

R01352P Vanilla/Chocolate Cookie - Primary Ptn

Each Vanilla/Chocolate Cookie - Primary (25g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
96kcal	5.1g	2.2g	3.6g	<0.01g
5%	7%	11%	4%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 385kcal

Menu Listing with Traffic Lights

kacoulli@solihull.gov.uk

R00697J Lemon Drizzle Cake - Junior Ptn

Each Lemon Drizzle Cake - Junior (70g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
322kcal	19g	8.0g	17g	0.04g
16%	27%	40%	19%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 460kcal

R01334P Chocolate Custard Ptn

Each Chocolate Custard (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
53kcal	1.5g	1.0g	5.1g	<0.01g
3%	2%	5%	6%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 67kcal

R00032P Macaroni Cheese - PRIMARY Ptn

Each Macaroni Cheese - PRIMARY (65g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
344kcal	9.6g	5.1g	5.6g	0.10g
17%	14%	25%	6%	2%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 530kcal

R00223P Herby Diced Potato - PRIMARY Ptn

Each Herby Diced Potato - PRIMARY (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
199kcal	8.8g	1.0g	<0.5g	<0.01g
10%	13%	5%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 249kcal

R00023P Choc - Ice Cream Sponge Roll - Primary Ptn

Each Choc - Ice Cream Sponge Roll - Primary (50g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
102kcal	3.6g	1.9g	7.7g	0.12g
5%	5%	10%	9%	2%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 204kcal

R00387J Chocolate Beet Cake (B) Ptn
- Junior

Each Chocolate Beet Cake (B) - Junior (50g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
237kcal	12g	5.2g	17g	0.05g
12%	18%	26%	18%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 475kcal

R00037P Roast Chicken Breast - Ptn
Primary

Each Roast Chicken Breast - Primary (0.6g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
0%	0%	0%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 88kcal

R01422 Sliced Potatoes - Ptn
Primary

Each Sliced Potatoes - Primary (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
144kcal	8.8g	2.3g	<0.5g	0.06g
7%	13%	11%	1%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 239kcal

R01463 Main Mixed Salad Ptn

Each Main Mixed Salad (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
9kcal	<0.5g	<0.1g	1.3g	0.0g
0%	0%	0%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 14kcal

R00394P Vegetable Nuggets - Ptn
Primary

Each Vegetable Nuggets - Primary (0.2g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
204kcal	11g	0.8g	2.1g	<0.01g
10%	15%	4%	2%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 102240kcal

R01465 Fairy Cakes - Primary Ptn

Each Fairy Cakes - Primary (50g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
222kcal	13g	5.7g	14g	0.03g
11%	19%	29%	16%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 444kcal

R01468 MSC Cod Star - Primary Ptn

Each MSC Cod Star - Primary (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
27kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
1%	0%	0%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 44kcal

R00287P Chilli Con Carne & Rice - Ptn
Beef - Primary AUT

Each Chilli Con Carne & Rice - Beef - Primary AUT (120g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
272kcal	8.6g	3.8g	1.5g	0.12g
14%	12%	19%	2%	2%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 226kcal

R00344P Vegetarian Sausage Roll - Primary Ptn

Each Vegetarian Sausage Roll - Primary (64g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
192kcal	11g	5.1g	<0.5g	0.44g
10%	16%	26%	0%	7%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 300kcal

R01473P BBQ Pulled Pork Pitta Primary Ptn

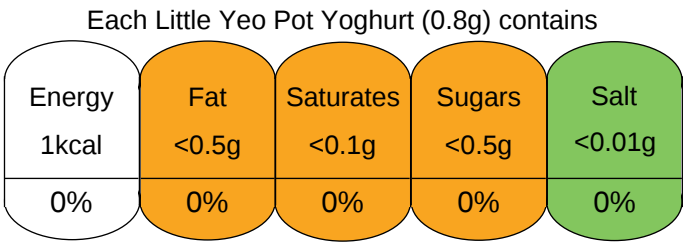
Each BBQ Pulled Pork Pitta Primary (110g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
255kcal	5.4g	1.9g	1.9g	<0.01g
13%	8%	9%	2%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 232kcal

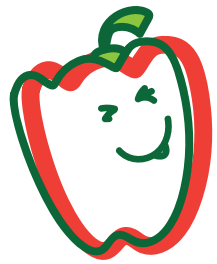
R01528 Little Yeo Pot Yoghurt Ptn



of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 120kcal

The values for each nutrient above are per serving.



Solihull

Catering Services

nurture, through nutrition

Allergens & Traffic Lights

Menu 3

Autumn 2023



Recipe with Allergens

<acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																										
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery	
R00507P	All Day Breakfast - Fresh	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	◐	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	●	○
28758	Baked Beans, Reduced Salt & Sugar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
74006	Brakes Scrambled Cooked Egg	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○
54461	Hltr Opt Pork Saus for Schls 12s - 38g	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
3037	Parsley x 200g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
113680	Potato Hash Rounds - Primary	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2750	Tomatoes Fresh	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R00232P	Baked Beans - PRIMARY	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28758	Baked Beans, Reduced Salt & Sugar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R01346P	Brown Bread - Primary	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○	○
86206	Brown Bread & Roll Mix	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○	○
00035	Tap Water	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R00292P	Chicken Curry with Rice - PRIMARY	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○
2513	Carrots - Fresh	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19839	Chopped Tomato in Jce	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	1x800g(KC1)																											

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description																													
2521	Cooking Onions	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2515	Courgette - Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
FA620	Diced Chicken 50/50	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33630	Easy Cook Long Grain Rice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33582	Madras Curry Powder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33590	Mixed Herbs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2523	Parsnips	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
100222	Plain Flour	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐		
33568	Rapeseed Oil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
548	Red Lentils	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2722	Red Peppers	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
5552	Solid Pack Apples	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2526	Swede - Fresh whole	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐						

Legend	
☒	Contains
☐	May Contain
☐	Does Not Contain
*	No Information

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
36141	Oven Chips Healthier Choices	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01334P	Chocolate Custard	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
5946	Cornflour	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
10678	Freshers Cocoa powder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
114961	Granulated Sugar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
6462	Skimmed Milk Powder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
86874	Vanilla Flavouring	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01529	Chocolate Dipping Sauce	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
26941	Golden Syrup	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01464	Chocolate Orange Brownie - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☒	☐		
35023	Baking Powder	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐		
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
4802	Free-Range Eggs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description																													
10678	Freshers Cocoa powder																												
114961	Granulated Sugar																												
2646	Oranges Med																												
100222	Plain Flour																												
86874	Vanilla Flavouring																												
R00040P	Creamed Potatoes (Fresh) - PRIMARY																												
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g																												
3037	Parsley x 200g																												
3399	Potatoes - Prepared Aviko																												
19665	UHT Semi Skimmed Milk																												
R00107P	Daily Salad Bar																												
2513	Carrots - Fresh																												

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																									
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery
4782	Sweetcorn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2750	Tomatoes Fresh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R01349P	Fruit Platter 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2651	Conference Pears	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2606	Dessert Apples	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2646	Oranges Med	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R01350P	Fruit Platter 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2618	Banana-med	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2651	Conference Pears	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2646	Oranges Med	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R00043	Gravy - Gluten Free Vegetarian	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
136677	Sysco Fine Gluten Free Gravy 1x2kg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
00035	Tap Water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R00206P	Green Beans Frozen - PRIMARY	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
145930	Flander Cut Beans 2.5gk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description			Contains																											
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
R01344P	Herb Bread		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
86206	Brown Bread & Roll Mix		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
33590	Mixed Herbs		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R01424	Homebake - Oat Cookies Primary		●	○	●	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
26941	Golden Syrup		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
114961	Granulated Sugar		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
114868	Oatflakes		◐	○	●	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
100222	Plain Flour		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
33596	Sysco Classic Bicarbonate of Soda		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
86874	Vanilla Flavouring		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R00914P	Jumbo Fish Finger - Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
124213	MSC - Jumbo Fish Finger		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		

Legend	
●	Contains
◐	May Contain
○	Does Not Contain
*	No Information

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

			Contains																											
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description																														
R00594P	Kentucky Style Burger in a Bun - Fresh Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	◐	○	●	○	○	○	●	○	●	○	
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	○	○	◐	○	●	○	
2704	Cucumbers		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2709	Iceberg Lettuce		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
109371	Quorn Southern Style Burger 63g		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	●	○	●	○	
126924	Sysco Vegan Mayonnaise		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R01528	Little Yeo Pot Yoghurt		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
103655	Yeo Valley Little Yeo Raspberry and Apricot		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
R01481	Manchester Tart - Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
100188	Brakes Complete Custard Mix		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	
129273	Brakes Cooking & Baking 36x250g		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
33739	Catering Mix Fruit Jam		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
255	Dessicated Coconut		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
100222	Plain Flour		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
6462	Skimmed Milk Powder		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	

Legend	
●	Contains
◐	May Contain
○	Does Not Contain
*	No Information

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
00035	Tap Water	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R01483	Mini Sugared Ring Donuts	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
460729	Kitchen Range Mini Sugared Ring Doughnuts	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R00058P	Pizza - Cheese and Tomato - PRIMARY	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
113594	C/T FSA Cheese Pizza Tom S/C	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R00218P	Potato Wedges - Primary	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
30084	Sysco Classic Seasoned Wedges	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R00947P	Raspberry Ripple - Ice Cream Sponge Roll - Primary	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
F53105	Raspberry Ripple Ice Cream Sponge Roll 13"	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R00293P	Roast Beef - Primary	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
135874	Brake 2" FB Yorkshire Puddings 1x240	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
188520	Cooked Roast Beef UKFH 42g - Primary	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
136677	Sysco Fine Gluten Free Gravy 1x2kg	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
R00212P	Roast Potatoes - PRIMARY	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

Legend	
●	Contains
◐	May Contain
○	Does Not Contain
*	No Information

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

Product Description		Contains																											
		Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
3399	Potatoes - Prepared Aviko	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R01472	Roasted Vegetable Panini - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒		
71951	Brake Cheese Health Choice Grated CB 1kg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2521	Cooking Onions	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2721	Green Pepper	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33511	Labo Large Panini 30x 125g	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒		
33568	Rapeseed Oil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
2722	Red Peppers	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00094P	Sausages GF 37g - Primary	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒		
54461	Hltr Opt Pork Saus for Schls 12s - 38g	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒		
R00124P	Sliced Carrots - Primary	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
33453	Brakes Sliced Carrots 1x2.5kg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
R00209P	Sweetcorn Frozen Primary	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
4782	Sweetcorn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

			Contains																											
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery		
Product Description																														
R01341P	Tomato Bread - Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
86206	Brown Bread & Roll Mix		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
136734	Caterers Pride Tomato Paste 1x12 800g		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R00620J	Tomato Pasta Bake with Cheese & Garlic Bread		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
71951	Brake Cheese Health Choice Grated CB 1kg		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
136734	Caterers Pride Tomato Paste 1x12 800g		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
32000	La Bo Garlic & Parsley Bread Slices		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
114938	Passata Sauce		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
4430	Prepared - Whole Onion		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
33568	Rapeseed Oil		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
89179	Wholemeal Fusilli Pasta		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
R00607P	Vegetarian All Day Breakfast - Fresh		◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
28758	Baked Beans, Reduced Salt & Sugar		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
74006	Brakes Scrambled Cooked Egg		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		

Recipe with Allergens

acoulli@solihull.gov.uk

			Contains																										
			Wheat	Rye	Oats	Barley	Walnuts	Pistachio Nuts	Pecan Nuts	Macadamia Nuts	Hazelnuts	Cashew Nuts	Brazil Nuts	Almonds	Nuts	Sulphur Dioxide and Sulphites	Soya	Sesame	Peanuts	Mustard	Molluscs	Milk	Lupin	Fish	Eggs	Crustaceans	Cereals containing Gluten	Celery	
Product Description																													
3037	Parsley x 200g		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
113680	Potato Hash Rounds - Primary		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
129633	The Meatless Farm Plant-based Sausages		◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
2750	Tomatoes Fresh		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R01342P	White Bread - Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R01345P	White/Brown Bread - Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○
86205	Brakes Wht Bread & Roll Mix	1x3.5kg	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○
86206	Brown Bread & Roll Mix		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	◐	○	●	○
00035	Tap Water		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
R00275P	Yorkshire Pudding - Primary		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	●	○
135874	Brake 2" FB Yorkshire Puddings 1x240		●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	●	○

Legend	
●	Contains
◐	May Contain
○	Does Not Contain
*	No Information

Menu Listing with Traffic Lights

kacoulli@solihull.gov.uk

Menu: FCAUT23 Wk 3

Fresh Cook Autumn Week 3 2023

Item	Description	Amount																
R00043	Gravy - Gluten Free Vegetarian	Ptn	Each Gravy - Gluten Free Vegetarian (40g) contains <table><tr><td>Energy</td><td>Fat</td><td>Saturates</td><td>Sugars</td><td>Salt</td></tr><tr><td>8kcal</td><td><0.5g</td><td><0.1g</td><td><0.5g</td><td><0.01g</td></tr><tr><td>0%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>0%</td></tr></table> of an adult's Reference Intake Typical values (as sold) per 100g: Energy 21kcal	Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt	8kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g	0%	0%	0%	0%	0%
Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt														
8kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g														
0%	0%	0%	0%	0%														
R00058P	Pizza - Cheese and Tomato - PRIMARY	Ptn	Each Pizza - Cheese and Tomato - PRIMARY (60g) contains <table><tr><td>Energy</td><td>Fat</td><td>Saturates</td><td>Sugars</td><td>Salt</td></tr><tr><td>155kcal</td><td>5.0g</td><td>2.3g</td><td>1.4g</td><td><0.01g</td></tr><tr><td>8%</td><td>7%</td><td>12%</td><td>2%</td><td>0%</td></tr></table> of an adult's Reference Intake Typical values (as sold) per 100g: Energy 258kcal	Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt	155kcal	5.0g	2.3g	1.4g	<0.01g	8%	7%	12%	2%	0%
Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt														
155kcal	5.0g	2.3g	1.4g	<0.01g														
8%	7%	12%	2%	0%														
R00094P	Sausages GF 37g - Primary	Ptn	Each Sausages GF 37g - Primary (64g) contains <table><tr><td>Energy</td><td>Fat</td><td>Saturates</td><td>Sugars</td><td>Salt</td></tr><tr><td>125kcal</td><td>7.0g</td><td>2.4g</td><td>3.6g</td><td><0.01g</td></tr><tr><td>6%</td><td>10%</td><td>12%</td><td>4%</td><td>0%</td></tr></table> of an adult's Reference Intake Typical values (as sold) per 100g: Energy 195kcal	Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt	125kcal	7.0g	2.4g	3.6g	<0.01g	6%	10%	12%	4%	0%
Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt														
125kcal	7.0g	2.4g	3.6g	<0.01g														
6%	10%	12%	4%	0%														
R00107P	Daily Salad Bar	Ptn	Each Daily Salad Bar (60g) contains <table><tr><td>Energy</td><td>Fat</td><td>Saturates</td><td>Sugars</td><td>Salt</td></tr><tr><td>87kcal</td><td>1.7g</td><td>0.2g</td><td>11g</td><td><0.01g</td></tr><tr><td>4%</td><td>2%</td><td>1%</td><td>12%</td><td>0%</td></tr></table> of an adult's Reference Intake Typical values (as sold) per 100g: Energy 146kcal	Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt	87kcal	1.7g	0.2g	11g	<0.01g	4%	2%	1%	12%	0%
Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt														
87kcal	1.7g	0.2g	11g	<0.01g														
4%	2%	1%	12%	0%														
R00124P	Sliced Carrots - Primary	Ptn	Each Sliced Carrots - Primary (60g) contains <table><tr><td>Energy</td><td>Fat</td><td>Saturates</td><td>Sugars</td><td>Salt</td></tr><tr><td>11kcal</td><td><0.5g</td><td><0.1g</td><td>1.9g</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>1%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>2%</td><td>0%</td></tr></table> of an adult's Reference Intake Typical values (as sold) per 100g: Energy 18kcal	Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt	11kcal	<0.5g	<0.1g	1.9g	0.02g	1%	0%	0%	2%	0%
Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt														
11kcal	<0.5g	<0.1g	1.9g	0.02g														
1%	0%	0%	2%	0%														

R00209P Sweetcorn Frozen Primary Ptn

Each Sweetcorn Frozen Primary (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
16kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
1%	1%	0%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 27kcal

R00212P Roast Potatoes - PRIMARY Ptn

Each Roast Potatoes - PRIMARY (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
72kcal	<0.5g	<0.1g	0.9g	0.0g
4%	0%	0%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 90kcal

R00218P Potato Wedges - Primary Ptn

Each Potato Wedges - Primary (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
150kcal	6.1g	0.7g	1.0g	<0.01g
8%	9%	4%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 188kcal

R00228P Chips - Ovenbaked - Primary Ptn

Each Chips - Ovenbaked - Primary (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
122kcal	2.7g	0.3g	<0.5g	0.16g
6%	4%	2%	1%	3%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 153kcal

R00292P Chicken Curry with Rice - PRIMARY Ptn

Each Chicken Curry with Rice - PRIMARY (120g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
353kcal	11g	3.7g	2.4g	0.24g
18%	16%	19%	3%	4%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 294kcal

R00594P Kentucky Style Burger in a Bun - Fresh Primary Ptn

Each Kentucky Style Burger in a Bun - Fresh Primary (140g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
309kcal	13g	1.4g	2.8g	<0.01g
15%	19%	7%	3%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 221kcal

R00607P Vegetarian All Day Breakfast - Fresh Ptn

Each Vegetarian All Day Breakfast - Fresh (190g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
281kcal	14g	4.4g	4.9g	0.32g
14%	20%	22%	5%	5%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 148kcal

R00947P Raspberry Ripple - Ice Cream Sponge Roll - Primary Ptn

Each Raspberry Ripple - Ice Cream Sponge Roll - Primary (50g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
102kcal	3.6g	1.9g	7.7g	<0.01g
5%	5%	10%	9%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 204kcal

R01349P Fruit Platter 1 Ptn

Each Fruit Platter 1 (50g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
21kcal	<0.5g	<0.1g	5.1g	0.0g
1%	0%	0%	6%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 43kcal

R01350P Fruit Platter 2 Ptn

Each Fruit Platter 2 (50g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
24kcal	<0.5g	<0.1g	5.7g	0.0g
1%	0%	0%	6%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 49kcal

R01424 Homebake - Oat Cookies Primary Ptn

Each Homebake - Oat Cookies Primary (40g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
177kcal	8.3g	3.4g	8.9g	0.22g
9%	12%	17%	10%	4%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 444kcal

R00914P Jumbo Fish Finger - Primary Ptn

Each Jumbo Fish Finger - Primary (70g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
194kcal	12g	0.9g	<0.5g	<0.01g
10%	18%	5%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 277kcal

R01472 Roasted Vegetable Panini - Primary Ptn

Each Roasted Vegetable Panini - Primary (157g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
388kcal	8.4g	1.8g	4.7g	<0.01g
19%	12%	9%	5%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 247kcal

R01481 Manchester Tart - Primary Ptn

Each Manchester Tart - Primary (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
344kcal	13g	6.8g	28g	<0.01g
17%	18%	34%	31%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 430kcal

R00507P All Day Breakfast - Fresh Ptn

Each All Day Breakfast - Fresh (120g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
229kcal	9.7g	3.1g	6.6g	0.32g
11%	14%	16%	7%	5%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 190kcal

R00040P Creamed Potatoes (Fresh) - PRIMARY Ptn

Each Creamed Potatoes (Fresh) - PRIMARY (120g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
133kcal	1.8g	0.8g	1.6g	<0.01g
7%	2%	4%	2%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 111kcal

R01483 Mini Sugared Ring Donuts Ptn

Each Mini Sugared Ring Donuts (0.54g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
5kcal	<0.5g	0.1g	<0.5g	<0.01g
0%	0%	1%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 880kcal

R00206P Green Beans Frozen - PRIMARY Ptn

Each Green Beans Frozen - PRIMARY (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
7kcal	<0.5g	<0.1g	0.6g	<0.01g
0%	0%	0%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 12kcal

R01341P Tomato Bread - Primary Ptn

Each Tomato Bread - Primary (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
123kcal	1.1g	0.3g	0.8g	0.07g
6%	2%	1%	1%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 410kcal

R01346P Brown Bread - Primary Ptn

Each Brown Bread - Primary (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
125kcal	1.3g	0.3g	1.0g	0.29g
6%	2%	1%	1%	5%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 418kcal

Menu Listing with Traffic Lights

kacoulli@solihull.gov.uk

R01345P White/Brown Bread - Primary Ptn

Each White/Brown Bread - Primary (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
123kcal	1.1g	0.3g	0.7g	0.07g
6%	2%	1%	1%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 409kcal

R01342P White Bread - Primary Ptn

Each White Bread - Primary (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
127kcal	1.1g	0.3g	0.6g	<0.01g
6%	2%	1%	1%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 422kcal

R01528 Little Yeo Pot Yoghurt Ptn

Each Little Yeo Pot Yoghurt (0.8g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
0%	0%	0%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 120kcal

R01344P Herb Bread Ptn

Each Herb Bread (30g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
123kcal	1.1g	0.3g	0.7g	0.07g
6%	2%	1%	1%	1%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 409kcal

R01529 Chocolate Dipping Sauce Ptn

Each Chocolate Dipping Sauce (35g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
51kcal	0.8g	0.3g	11g	0.10g
3%	1%	2%	12%	2%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 146kcal

Menu Listing with Traffic Lights

kacoulli@solihull.gov.uk

R00275P Yorkshire Pudding - Primary Ptn

Each Yorkshire Pudding - Primary (20g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
0kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
0%	0%	0%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 2kcal

R00293P Roast Beef - Primary Ptn

Each Roast Beef - Primary (60g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
4kcal	<0.5g	<0.1g	<0.5g	<0.01g
0%	0%	0%	0%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 6kcal

R00620J Tomato Pasta Bake with Cheese & Garlic Bread Ptn

Each Tomato Pasta Bake with Cheese & Garlic Bread (120g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
528kcal	14g	5.0g	9.1g	0.19g
26%	20%	25%	10%	3%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 440kcal

R01334P Chocolate Custard Ptn

Each Chocolate Custard (80g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
53kcal	1.5g	1.0g	5.1g	<0.01g
3%	2%	5%	6%	0%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 67kcal

R01464 Chocolate Orange Brownie - Primary Ptn

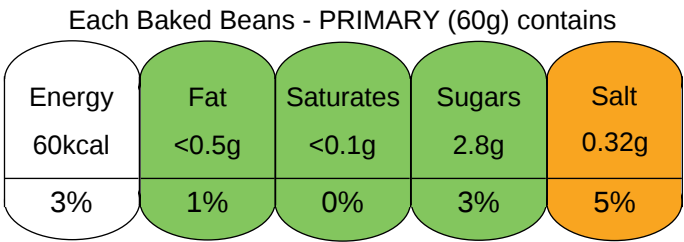
Each Chocolate Orange Brownie - Primary (40g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
147kcal	9.4g	4.1g	5.8g	0.16g
7%	13%	20%	6%	3%

of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 366kcal

R00232P Baked Beans -
PRIMARY Ptn



of an adult's Reference Intake

Typical values (as sold) per 100g: Energy 100kcal

The values for each nutrient above are per serving.