

ALLERGENS

**ALLERGENS
MAINS**

Nutrition Plan: PL1

Innovate Meat Main Meals Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Allergens																	
						Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites				
	Battered Fish & Oven Chips	R06316	R06274, R06275, R06316	219.42	32.46g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Chicken Fajita with Wedges	R07249	R06364, R07249, R07404	411.50	94.39g	●	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	◐	◐	◐	◐	●	◐	○	○	○
	Beef & Tomato Ragu	R07490	R01489, R04301, R06321, R07490	422.59	69.07g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○	○	○	○
	Beef Lasagne & Homemade Garlic Bread	R07460	R06274, R06275, R06996, R07460	384.32	61.98g	○	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	○	○	○
	Chicken Katsu Curry	R08041	R01487, R01489, R05392, R06277, R08041	433.31	73.29g	○	●	○	●	○	○	●	○	●	◐	◐	○	○	●	○	○	○	○
	Chicken Katsu Curry	R08175	R01487, R01489, R05392, R06277, R08175	433.31	73.29g	○	●	○	●	○	○	●	○	●	◐	◐	○	○	●	○	○	○	○
	Chicken Makhani Curry	R08177	R08160, R08177	384.26	57.27g	○	◐	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Makhani Curry	R08120	R08120, R08160	384.26	57.27g	○	◐	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tagine	R08137	R08136, R08137	312.36	54.84g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Chicken Tikka Masala	R08144	R01551, R01701, R08144	323.86	56.78g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka Masala	R08172	R01551, R01701, R08172	322.40	56.85g	○	○	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	◐	○	○	○	○
	Fragrant Chicken Tagine	R08171	R08136, R08171	312.36	54.84g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Glazed Roast Gammon & Roast Potatoes	R08090	R01506, R06418, R06420, R07539, R08036, R08090	422.59	56.78g	○	●	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Halal BBQ Chicken Fajita & Oven Wedges	R07560	R06364, R07404, R07560	411.50	94.39g	●	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	◐	◐	◐	◐	●	◐	○	○	○

Nutrition Plan: PL1

Innovate Meat Main Meals Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Halal Beef & Tomato Ragù	R07561	R01489, R04301, R06321, R07561	422.59	69.07g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Halal Lamb Chilli con Carne	R07580	R01489, R01490, R06320, R07580	358.65	54.79g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Sausage, Mash & Vegetables	R07555	R01508, R06362, R07555	468.55	55.70g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Lamb Lasagne	R05642	R05642	255.87	38.09g	*	●	*	*	*	*	●	*	*	*	*	*	*	*	*
	Lemon & Thyme Roast Chicken	R08176	R06418, R06420, R07539, R08036, R08176	284.05	39.57g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Mac n Cheese BBQ Pulled Pork & Sides	R07476	R06274, R06996, R07475, R07476	506.86	92.46g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	●
	Mac n Cheese Korean BBQ Chicken & Sides	R07472	R06274, R06420, R06996, R07472	448.12	90.46g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	●
	Mac n Cheese Spicy Sausage & Sides	R07474	R06274, R06996, R07473, R07474, R08243	821.66	112.57g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○
	Margharita Pizza, Chips & Garden Peas	R07677	R01502, R07677	296.67	56.07g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pork Sausage, Mash & Vegetables	R06318	R01508, R06318, R06362	464.51	60.49g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Rich Halal Lamb Ragù & Wholegrain Pasta	R07583	R01489, R04301, R06321, R07583	422.59	69.39g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	Roast Pork & Trimmings	R08117	R06418, R06420, R07539, R08036, R08117	378.10	39.34g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL1

Innovate Meat Main Meals Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Roast Turkey	R08174	R01506, R06418, R06420, R07539, R08036, R08174	409.92	45.79g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Roast Turkey & Trimmings	R08087	R01506, R06418, R06420, R07539, R08036, R08087	409.92	45.79g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Salmon Fishcake, Chips & Peas	R06317	R06274, R06275, R06317	331.14	56.40g	○	●	○	●	●	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	Salt & Pepper Roast Chicken	R08173	R06418, R06420, R07539, R08036, R08173	284.43	39.52g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●

Nutrition Plan: PL2

Innovate Vege Main Meals Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	BBQ Chicken Fajita with Wedges	R07249	R06364, R07249, R07404	411.50	94.39g	●	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	◐	◐	◐	●	◐	
	Beany Vegetable Lasagne & Sides	R06376	R06274, R06275, R06376, R06996	386.72	64.94g	○	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○	
	Caramelised Red Onion, Beetroot & Go: R07421	R06363, R06418, R07421		374.08	43.73g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Crunchy Topped Mac n Cheese & Side R06428	R06274, R06363, R06428		347.78	68.18g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○
	Egg Plant Katsu Curry	R08043	R01487, R01489, R01551, R06277, R08043	436.33	78.10g	○	●	○	●	○	○	●	○	●	◐	◐	○	●	○	
	Falafel Burgers, Chips & Slaw VE	R07420	R01502, R07419, R07420	417.78	86.21g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	●
	Falafel Fajitas, Wedges & Slaw VE	R07252	R06364, R07252, R07404	422.97	105.36g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	◐	●	●
	Goan Potato & Spinach Curry	R08040	R01551, R01701, R08040	413.57	85.00g	○	◐	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○
	Mac n Cheese Bean Chilli & Sides	R06485	R01489, R01490, R06273, R06274, R06484, R06485	460.47	95.17g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	◐	○	○	○	○
	Mac n Cheese Roast Vegetable & Sides R06470	R06273, R06274, R06470		429.40	90.27g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	◐	○	○	○	○
	Nasi Goreng 23	R08130	R08130, R08133	432.96	81.57g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	○
	Onion Bhaji Burger, Slaw & Oven Chips R07521	R06364, R07521		327.65	82.02g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Pasta Alfredo	R08149	R06274, R06996, R08102, R08149	373.28	85.09g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Plant based chili with white rice & nacho R07581	R07581		309.58	63.50g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL2

Innovate Vege Main Meals Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Roast Squash & Soya Bean Wellington	R08141	R01489, R01503, R06420, R08036, R08141	402.92	49.86g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
	Roasted Provencale vegetable & feta p	R08139	R01502, R06278, R08139	487.09	101.80g	●	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Split Pea & Cauliflower Curry	R08165	R07413, R08160, R08165	482.63	81.71g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sweet Potato & Chickapea Tagine	R08138	R08136, R08138	393.21	73.46g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Vegan Sausage, Mash & Vegetables	R06297	R01508, R06297, R06362	454.97	51.11g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Vegetable Ragu, Wholegrain Pasta & Si	R07261	R04301, R06321, R07261	372.65	68.55g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL3

Innovate Pasta Pots Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Arrabiata Pasta Pot Large	R06059	R06059, R08243	1,111.95	148.40g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Arrabiata Pasta Pot Small	R04596	R04596, R08243	834.63	111.47g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Carbonara Pasta Pot Large	R04598	R04598	396.63	84.42g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Carbonara Pasta Pot Small	R04599	R04599	318.82	83.72g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Carbonara Pasta Pot Large	R06330	R06330	396.63	86.22g	◐	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	●
	Halal Carbonara Pasta Pot Small	R06329	R06329	318.82	85.22g	◐	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	○	●
	Pesto Pasta Pot Large	R01655	R01655	308.12	98.96g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Pesto Pasta Pot Small	R04593	R04593	251.75	81.95g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Quorn Bolognese Pasta Pot Large	R01619	R01619, R08243	1,113.47	148.50g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Quorn Bolognese Pasta Pot Small	R04594	R04594, R08243	734.24	105.24g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tomato & Basil Pasta Pot Large	R01612	R01612, R08243	1,607.74	179.50g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tomato & Basil Pasta Pot Small	R04591	R04591, R08243	1,206.28	134.72g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL4

Innovate Jackets Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Jacket Potato, Beans & Side Salad	R06462	R06274, R06462	532.76	90.63g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Jacket Potato, Cheese & Side Salad	R06461	R06274, R06461	475.76	77.67g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Jacket Potato, Tuna Mayonnaise & Side	R06463	R06274, R06463	518.51	78.59g	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL5

Innovate Accompaniments Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	50/50 Wholegrain Pasta Mix	R06321	R06321	137.20	50.96g	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	◐	○
	50/50 Wholegrain Rice Mix	R01551	R01551	119.59	45.78g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Alfredo sauce (pasta bar) 23	R08102	R08102	105.83	9.62g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Coriander & Onion Salad	R07413	R07413	44.17	3.36g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	DON'T SHARE	R01489	R01489	2.00	0.29g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	DON'T SHARE	R01490	R01490	1.98	0.08g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fragrant tagine sauce 23	R08136	R08136	107.39	6.86g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ginger & Garlic Vegetable Fried Rice	R07404	R07404	141.61	45.42g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○	●	○
	Gravy 100 Portion 23	R06420	R06420	42.57	0.15g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Gravy 25 Portion 23	R01508	R01508	42.96	0.15g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Green Salad	R04301	R04301	81.34	1.51g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Homemade Garlic Bread	R06996	R06996	54.91	24.09g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Homemade Garlic Focaccia	R06273	R06273	54.72	24.05g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Homemade Yorkshire Pudding	R07539	R07539	51.30	12.80g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	IN Pulled pork mac bar topping Apr 23	R07475	R07475	80.00	5.70g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Kachumber Salad Oct 22	R01701	R01701	45.20	1.96g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mixed Salad Side	R06274	R06274	83.23	4.13g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL5

Innovate Accompaniments Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Naked Slaw	R07419	R07419	76.00	5.05g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Peas & Carrots	R06362	R06362	81.67	8.38g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Peas 23	R06275	R06275	80.00	8.80g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pilau rice 23	R08160	R08160	134.16	44.18g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Plain Rice	R05392	R05392	110.00	42.90g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roast Potatoes	R06418	R06418	117.33	20.73g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Roast Root Veg With Cabbage Autumn/	R08036	R08036	73.62	5.67g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	soy & chilli glazed green beans	R08133	R08133	89.80	5.75g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●	○	
	Spicy Sausage Sauce	R07473	R07473, R08243	455.41	25.80g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Stir Fried Greens	R06277	R01487, R01489, R06277	73.35	4.66g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●	○	
	Stuffing Balls	R01506	R01506	31.83	5.95g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sweet Chilli Slaw	R06364	R06364	60.17	4.80g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sweetcorn	R06320	R06320	80.00	6.48g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL34

CUCINA CHICKEN WINGS 6F Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Chinese Sticky & Crispy Chicken Wings	R04065	R04065	209.88	22.42g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●	○
	Chinese Sticky & Crispy Chicken Wings	R06666	R06666	209.88	22.42g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●	○
	Chipotle Chicken Wings CU 23	R05591	R05591	211.68	11.82g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chipotle Chicken Wings Halal CU 23	R05783	R05783	209.52	11.88g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon & Pepper Chicken Wings	R05632	R05632	226.53	12.13g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Lemon & Pepper Chicken Wings Halal	R05787	R05787	224.22	12.13g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Salt & Pepper Chicken Wings	R05633	R05633	209.67	11.82g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Salt & Pepper Chicken Wings Halal	R05794	R05794	209.67	11.82g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sriracha Glazed Chicken Wings	R05590	R05590	203.39	2.58g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Sriracha Glazed Chicken Wings Halal	R05788	R05788	201.31	2.58g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○

Nutrition Plan: PL81

INNOVATE DESSERTS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Apple & Berry Pie	R07487	R07487	150.70	33.37g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Apple & Blackberry Crumble	R07481	R07481	143.36	35.43g	○	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Apple & Chocolate Pinwheel	R07281	R07281	129.67	18.65g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Chocolate Brownie	R07488	R07488	124.58	49.25g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Chocolate Sponge	R07484	R07484	135.67	47.52g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Cornflake Crispy Cake	R06623	R06623	41.67	28.30g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Jam Sponge	R07482	R07482	149.12	55.63g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Pancake Bar CU 23	R06305	R06305	148.30	46.98g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Pear & Cocoa Sponge with Vanilla Sauc	R07382	R07382	105.29	27.79g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Pear & Ginger Crumble	R07483	R07483	133.34	32.21g	○	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Pineapple Upside Down Cake	R08079	R08079	165.68	54.91g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Sticky Lemon Sponge	R07489	R07489	153.68	58.60g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	●
	Sticky Toffee Pudding	R08081	R08081	164.64	69.69g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Syrup Sponge	R07485	R07485	152.97	59.63g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○

**ALLERGENS
HOT DELI**

Nutrition Plan: PL57

INNOVATE BREAKFAST Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Bacon Baguette IN	R00007	R00007	175.20	65.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Bacon Rasher IN	R00158	R00158	50.00	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Bacon Roll IN	R00005	R00005	176.00	39.46g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Bagel - Cheese & Bacon IN	R00023	R00023	222.22	57.53g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Bagel - Cheese And Tomato IN	R00024	R00024	217.00	59.76g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Croissant - Butter IN 23	R00156	R00156	0.00	0.00g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Sausage cheese and hash brown	R07530	R07530	207.76	47.96g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Baguette - Sausage	R00562	R00562	175.20	70.40g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Baked Beans	R00647	R00647	100.00	13.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Breakfast In A Pot 22	R02165	R02165	236.50	29.39g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Breakfast Sausage	R00634	R00634	53.20	7.84g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Halal Breakfast Wrap 22	R05493	R05493	235.20	58.48g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Hash Brown	R00563	R00563	45.00	8.55g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Mini Baguette - Bacon	R00299	R00299	147.32	28.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Mini Baguette - Sausage	R00637	R00637	175.20	35.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Sausage Bap	R04278	R04278	214.00	54.96g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Toast - 1 Slice	R00646	R00646	0.00	0.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL57

INNOVATE BREAKFAST Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites				
	In Vegetarian Sausage	R00636	R00636	58.20	4.86g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●		
	In Veggie Breakfast Wrap 22	R05378	R05378	227.70	52.37g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	
	Pain Au Chocolate 23	R02580	R02580	53.00	24.91g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	
	Pain Au Raisin Danish	R02581	R02581	96.00	40.32g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	◐	◐	○	○	○	○	
	Porridge 23	R04059	R04059	340.00	34.40g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	Sausage cheese and hash brown muffin R07441	R07441	R07441	207.76	50.48g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	●	●	○	
	Toasted Buttered Bagel	R04519	R04519	109.00	50.07g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	
	Veggy Breakfast In A Pot CU 23	R05707	R05707	296.39	40.61g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
	Waffles - Chocolate Sauce	R00805	R00805	125.00	63.38g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Waffles - Forest/Berry Fruits	R00879	R00879	120.00	60.81g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Waffles - Golden Syrup	R00814	R00814	120.00	70.80g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL58

INNOVATE POTATOE/WEDGES/NACHOS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	8oz Mezze IN 23	R07672	R07672	127.89	39.62g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Chips - Friday Only	R00638	R00638	200.00	40.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Crispy Potatoes	R02078	R02078	204.58	39.59g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Loaded Nachos With Cheese & Salsæ	R05443	R05443	115.00	39.93g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Vegan Nuggets & Wedges 22	R05442	R05442	191.10	46.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Potato Wedges	R00087	R00087	340.00	78.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Yaroa Dominican Loaded wedges 23	R07852	R07852	298.68	30.71g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Yaroa Dominican Loaded wedges halal	R08114	R08114	298.68	30.71g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL59

INNOVATE SAVOURIES Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	In Cu Cheese & Onion Sausage Roll	22 R06206	R06206	187.67	31.08g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan: PL60

INNOVATE TOASTIES Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Ham & Cheese Toastie CU 23	R01938	R01938	136.18	43.53g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Cheese Toastie 22	R03851	R03851	158.40	43.75g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Cheese Toastie Blue Dot 22	R06058	R06058	72.50	19.77g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○

Nutrition Plan: PL61

INNOVATE HOT ROLLS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	BBQ Melt Bap - Blue Dot 23	R05631	R05631	74.33	22.89g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	IN Chicken tikka hot sub 23	R07449	R07449	89.00	56.58g	○	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	●	◐
	IN Halal Chicken tikka hot sub 23	R07531	R07531	89.00	57.31g	○	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	●	◐
	In Ham & Cheese Hot Sub 22	R04908	R04908	128.70	47.54g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○
	In Margherita Hot Sub 22	R04037	R04037	158.40	49.97g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○
	IN Pepperoni, Cheese Bagel 23	R07445	R07445	166.32	53.91g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Korean Crispy BBQ Chicken Sub Halal :R07575	R07575	R07575	193.00	59.47g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○
	Korean Crispy BBQ Chicken Sub IN 23 R07447	R07447	R07447	193.00	59.47g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○
	Pepperoni, Cheese Bagel Halal 23	R07563	R07563	168.00	54.04g	◐	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	○
	Sausage & Ketchup Ciabatta IN 23	R02079	R02079	239.76	73.90g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	●	●

Nutrition Plan: PL62

INNOVATE CHICKEN WINGS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	BBQ Chicken Wings	R01967	R01967	183.26	6.20g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Chicken Wings Halal	R07576	R07576	183.26	6.20g	●	●	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Chinese Sticky & Crispy Chicken Wings	R04065	R04065	209.88	22.42g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●	○
	Chinese Sticky & Crispy Chicken Wings	R06666	R06666	209.88	22.42g	*	●	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Lemon & Pepper Chicken Wings	R05632	R05632	226.53	12.13g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Lemon & Pepper Chicken Wings Halal	R05787	R05787	224.22	12.13g	*	●	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Salt & Pepper Chicken Wings	R05633	R05633	209.67	11.82g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Salt & Pepper Chicken Wings Halal	R05794	R05794	209.67	11.82g	*	●	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Sriracha Glazed Chicken Wings	R05590	R05590	203.39	2.58g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Sriracha Glazed Chicken Wings Halal	R05788	R05788	201.31	2.58g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL63

INNOVATE BURGERS & STRIPS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	BBQ Southern Fried Chicken Burger	23R07745	R07745	180.32	45.95g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Combo Pot Strips & Wedges 21	R07739	R07739	204.00	34.55g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Combo Pot Strips & Wedges H	R07740	R07740	204.00	34.55g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Southern Fried Chicken Burger With F	R04566	R04566	232.26	52.74g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In V Burger 22	R06063	R06063	118.80	41.19g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Jamaican Jerk Chicken Burger 23	R08202	R08202	241.08	44.04g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Jamaican Jerk Chicken Burger halal CU	R08203	R08203	241.08	44.04g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	S/Fried Chicken Burger-Plain 23	R07744	R07744	168.98	41.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	S/Fried Chicken Burger-Plain Halal 23	R07743	R07743	168.98	41.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	S/Fried Chicken Burger. Lett, Tom, & M	R07742	R07742	228.98	43.35g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	S/Fried Chicken Burger. Lettuce, Tomat	R07741	R07741	228.98	43.35g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL64

INNOVATE KEBABS/ Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Fork Friendly Garlic Chicken Kebab CU	R05669	R01489, R05669	227.53	23.75g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fork Friendly Onion Bhaji Kebab IN 23	R07440	R07440	275.03	45.97g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal piri piri shawarma 23	R08526	R08526	175.10	42.90g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	In Chicken Tikka Shawarma 22	R06148	R06148	130.00	38.36g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	Piri Piri Chicken Shawarma 22	R08525	R08525	155.94	42.00g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐

Nutrition Plan: PL65

INNOVATE PIZZA & DOUGH BALLS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	BBQ chicken pizza Slice TUGO Apr 23	R07567	R07567	111.67	22.52g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Bhaji Naan Pizza CU 23	R05676	R05676	226.71	81.09g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Halal BBQ chicken pizza Slice TUGO Apr 23	R07570	R07570	111.67	22.52g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Pepperoni pizza Slice TUGO Apr 23	R07569	R07569	106.67	21.17g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○
	Halal Turkey ham pizza Slice TUGO Apr 23	R07568	R07568	106.67	21.10g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Ham pizza Slice TUGO Apr 23	R07565	R07565	96.67	20.87g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Blue Dot Garlic Bread 22	R05451	R05451	81.68	33.24g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	In Blue Dot Pepperoni Pizza Bap 22	R05454	R05454	87.92	20.98g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	In Garlic Dough Balls	R02157	R01928, R02157	163.31	59.46g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	●
	In Halal Blue Dot Pepperoni Pizza Bap 22	R06161	R06161	87.04	21.19g	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	◐	○
	In Pizza Melt Boat 22	R05582	R05582	74.25	20.58g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Margharita pizza Slice TUGO Apr 23	R07564	R07564	96.67	20.87g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Mexican fiesta pizza tugo 23	R07783	R07783	111.17	22.07g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Pepperoni pizza Slice TUGO Apr 23	R07566	R07566	106.67	21.12g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Sriracha chicken pizza Slice TUGO Apr 23	R08340	R08340	111.67	22.18g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Tomato, Feta and Spinach Pinwheel	R07442	R07442	104.90	17.98g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL66

INNOVATE TORTILLA WRAPS /Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Chicken Twister with Mayo 23	R07750	R07750	89.00	42.39g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Chicken Twister with mayo 23	R07749	R07749	89.00	42.39g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Wrap - Bbq Chicken	R00247	R00247	155.00	38.88g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Wrap - Chicken Tikka	R00101	R00101	152.00	38.49g	○	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	Hot Wrap - Ham & Cheese	R00102	R00102	84.00	35.57g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Wrap - Margherita	R00104	R00104	140.00	36.47g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Chilli Beef Burrito 22	R04562	R04562	306.67	59.17g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Halal Chilli Beef Burrito 22	R06168	R06168	306.67	59.17g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Mushroom & Cheese Quesadilla 22	R06207	R06207	168.34	34.37g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Pizza Melt Quesadilla 22	R05228	R05228	65.31	18.27g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mexican Quorn Fajita CU 23	R05649	R05649	254.52	44.20g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sf Chicken Mayo Twister	R04474	R04474	89.00	34.24g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Southern Fried BBQ Chicken Twister Halal IN 23	R07748	R07748	162.36	44.85g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Spicy Bean & Lentil Burrito IN 23	R05379	R01551, R05379	332.03	104.96g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Turkey & Cheese Twister Halal IN 23	R04206	R04206	89.00	35.53g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Turkey Ham & Cheese Quesadilla Halal IN 23	R05790	R05790	148.50	36.25g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vegan Bean and Jalapeno Burrito 23	R07450	R05392, R07450	344.85	98.91g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL67

INNOVATE HOT BOWLS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Allergens														
						Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Buffalo cauliflower wings, salt & pepper	R08072	R08072	397.56	69.02g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Fried Rice Chinese 23	R03096	R03096, R05392	265.76	49.54g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	●
	Chicken Fried Rice Chinese Halal 23	R07546	R05392, R07546	265.76	49.54g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	●	
	Chinese Style Veg Noodles 23	R08058	R08058	270.23	53.24g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○
	Chipotle Bean Nacho Bowl 23	R07446	R07446, R08243	457.60	63.39g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Gnocchi with mushroom and spinach 23	R08075	R08075	254.15	36.44g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Greek Souvlaki Chicken 23	R03161	R03161	211.48	5.38g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Greek Souvlaki Chicken halal 23	R08106	R08106	211.48	5.38g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Halal devil wings with yellow rice apr23	R07551	R07551	332.64	55.24g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Mexican beef chalupas Apr 23	R07540	R07540	203.35	38.95g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Mexican chicken & bean burrito apr	R07542	R07542, R08243	348.82	74.01g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Mexican lamb chalupas Apr 23	R07577	R07577	203.35	39.20g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Sri Lankan Kolamba's Chicken Cu	R07549	R05392, R07549	283.81	48.39g	○	◐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	In Halal Hot Chicken Poke Bowl 22	R05484	R05484	265.58	21.57g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	◐	◐	◐	◐
	In Hot Bhaji Poke Bowl 22	R05225	R05225	288.09	32.99g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Hot Chicken Poke Bowl 22	R05223	R05223	210.00	22.30g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	◐	◐	◐	◐
	In Hot Falafel Poke Bowl 22	R05226	R05226	264.96	30.71g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL67

INNOVATE HOT BOWLS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	In Lentil Buddha Bowl 22	R06013	R06013	293.55	71.04g	○	◐	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○
	In Teriyaki Broccoli 22	R05230	R05230	171.83	35.79g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●
	IN Veg gyoza with a chilli broth 23	R07448	R07448	225.40	4.25g	◐	●	◐	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	○
	Korean Fried Crispy Chicken Dakgangje R08044	R01551, R08044		284.38	80.16g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	◐	◐	●	●	●
	Korean Fried Crispy Chicken Dakgangje R08107	R01551, R08107		284.38	80.16g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	◐	◐	●	●	●
	Lamb Ma Yi Shang Shu Ants Climbing A R07582	R07582		258.48	56.46g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	○
	Lebanese Cauliflower khobez 23 R08056	R08056		245.58	11.36g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	●	○
	Ma Yi Shang Shu Ants Climbing A Tree R02910	R02910		258.48	56.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	○
	Ma Yi Shang Shu Ants Climbing A Tree R07545	R07545		258.48	56.30g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	○
	Mexican beef chalupas 23 R03111	R03111		212.85	38.95g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Mexican chicken & bean burrito apr 23 R07541	R07541, R08243		348.82	74.01g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Mexican Chicken Tacos Al Pastor 23 R08338	R08338		231.32	38.83g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mexican Tacos Al Pastor 23 R03112	R03112, R07475		323.72	45.16g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Mexican Tacos Al Pastor Halal 23 R07544	R07544		231.32	38.83g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mie goreng 23 R08154	R08154		269.05	54.32g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●	○
	Mozambique Peri Peri Chicken 23 R07202	R07202		401.46	51.66g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mozambique Peri Peri Chicken halal 23 R08115	R08115		401.46	51.66g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL67

INNOVATE HOT BOWLS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Soya Bean, Mushroom & Vegetable Ch	R07547	R07547	301.84	38.23g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sri Lankan devil wings with yellow rice a	R07550	R07550	332.64	55.24g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sri Lankan Fried Chicken 23	R08110	R07404, R08110	276.27	73.46g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sri Lankan Fried Chicken Halal 23	R08112	R07404, R08112	276.27	73.46g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sri Lankan Kolamba's Chicken Curry 22	R06797	R05392, R06797	283.81	50.14g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Sri Lankan Kottu Roti 23	R03147	R03147	263.14	62.71g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Sri Lankan Split Pea & Cauliflower Curry	R03144	R01551, R03144	490.56	95.63g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan: PL68

INNOVATE PANINIS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	BBQ Chicken Panini 23	R03243	R03243	255.00	78.47g	●	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	◐	●	◐
	Bo Halal Piri Piri Chicken Panini	R04199	R04199	232.80	65.46g	○	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	◐	◐	◐
	Ham & Cheese Panini CU 23	R01852	R01852	193.05	68.13g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	In Bbq Pepperoni Panini No Cheese 22	R06212	R06212	175.00	66.73g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●
	In Chicken Tikka Panini 22	R02424	R02424	201.60	69.26g	○	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐
	In Halal Chicken Tikka Panini 22	R06214	R06214	211.20	69.99g	○	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐
	In Piri Piri Chicken Panini - 22	R05763	R05763	255.00	72.51g	○	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐
	In Pizza Melt Panin halfi 22	R02153	R02153	94.99	32.04g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	In Roasted Vegetable Panini 22	R06213	R06213	224.74	70.49g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	In Turkey Ham & Cheese Panini 22	R06239	R06239	204.98	62.65g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Inn Halal Bbq Chicken Panini 22	R05940	R05940	255.00	78.47g	●	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	●
	Just Cheese Panini 23	R08248	R08248	179.98	66.52g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Panini - Vegetarian Sausage	R00080	R00080	317.50	59.63g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	●
	Southern Fried Chicken Panini 23	R07751	R07751	276.21	76.51g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Southern Fried Chicken Panini Halal CU	R07752	R07752	276.21	76.28g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Tuna Melt Ciabatta CU 23	R05634	R05634	203.64	55.36g	○	●	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐

Nutrition Plan: PL69

INNOVATE HOT PASTA / RICE POTS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Americas Louisiana Dirty Rice	R04246	R04246	376.58	52.53g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Arrabiata Pasta Pot Large	R06059	R06059, R08243	1,111.95	148.40g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Arrabiata Pasta Pot Small	R04596	R04596, R08243	834.63	111.47g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Carbonara Pasta Pot Large	R04598	R04598	396.63	84.42g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Carbonara Pasta Pot Small	R04599	R04599	318.82	83.72g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pesto Pasta Pot Large	R01655	R01655	308.12	98.96g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pesto Pasta Pot Small	R04593	R04593	251.75	81.95g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Quorn Bolognese Pasta Pot Large	R01619	R01619, R08243	1,113.47	148.50g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Quorn Bolognese Pasta Pot Small	R04594	R04594, R08243	734.24	105.24g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tomato & Basil Pasta Pot Large	R01612	R01612, R08243	1,607.74	179.50g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tomato & Basil Pasta Pot Small	R04591	R04591, R08243	1,206.28	134.72g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL70

INNOVATE SAVOURIES 6F Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Cheese & Onion Slice 6th 23	R00180	R00180	160.00	36.80g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken & Mushroom Slice 6th 23	R00179	R00179	170.00	40.12g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Halal Sausage Roll 22	R05488	R05488	136.00	25.83g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Sausage Roll 22	R05444	R05444	157.07	26.41g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Jumbo Sausage Roll 6th 23	R00177	R00177	130.00	33.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roasted Pepper Focaccia 23	R06662	R06662	216.60	63.75g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Roasted Veg & Pesto Slice CU 23	R05654	R05654	226.50	30.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Steak Bake 6th 23	R00178	R00178	170.00	40.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL71

INNOVATE POTS 6F Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Halal Korean Crispy Chicken Dakgangje	R06656	R01551, R06656	284.68	78.11g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	●	
	Hot Vegan Noodles IN 23	R05598	R05598	375.39	110.36g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●	○	
	In Korean Fried Crispy Chicken Dakgan	R04070	R01551, R04070	284.68	78.11g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	●	●	●	
	Naked Vegetable Burrito Bowl 23	R07344	R07344	207.80	27.29g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●

Nutrition Plan: PL72

INNOVATE CHICKEN WINGS 6F Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Lemon & Pepper Chicken Wings	R05632	R05632	226.53	12.13g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Lemon & Pepper Chicken Wings Halal	R05787	R05787	224.22	12.13g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Salt & Pepper Chicken Wings	R05633	R05633	209.67	11.82g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Salt & Pepper Chicken Wings Halal	R05794	R05794	209.67	11.82g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sriracha Glazed Chicken Wings	R05590	R05590	203.39	2.58g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Sriracha Glazed Chicken Wings Halal	R05788	R05788	201.31	2.58g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○

Nutrition Plan: PL73

INNOVATE KEBABS/SHAWARMA 6F Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Chicken Kebab Turkish CU 23	R03179	R01358, R01489, R03179	231.85	39.88g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Chicken Tantuni Turkish Halal CU 23	R06653	R06653	207.50	37.12g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka Shawarma 23	R06648	R06648	192.00	43.54g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	Chicken Tikka Shawarma Halal 23	R06649	R06649	192.00	42.70g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	Fork Friendly Chilli Chicken Kebab CU 2	R05672	R05672	236.55	24.97g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Fork Friendly Falafel Kebab CU 23	R05675	R05675	227.05	34.29g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mexicana Beef Soft Taco Halal 23	R07538	R07537, R07538	214.24	12.24g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Mexicana Chicken Soft Tacos 23	R08527	R08527	189.05	13.06g	●	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	●
	Mexicana Sweet Potato Soft Taco 23	R07517	R07517	229.90	24.31g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL74

INNOVATE BURGERS/DOGS 6F Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Chinese Chicken Burger 23	R07334	R07334	220.52	50.11g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	●	●	○
	Jamaican Chicken Burger 23	R01606	R01525, R01606	207.88	46.23g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○	○
	Jamaican Chicken Burger Halal 23	R06560	R01525, R06560	198.12	46.04g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○	○	○
	Katsu Chicken Burger 23	R07329	R01358, R07329	126.85	55.29g	○	●	○	●	○	○	○	○	●	◐	○	○	○	○
	Korean Bang Bang Chicken Burger 23	R06638	R06638	210.70	46.64g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	●	○
	Korean Bang Bang Chicken Burger Halal 23	R06559	R06559	210.70	46.64g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	●	○
	Korean Gamja Hotdog Halal 23	R06655	R06655	306.25	92.13g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Korean Gamja Hotdog IN 23	R04073	R04073	318.50	90.65g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
	Pretzel Burger -Beijing 23	R07341	R07341	184.28	41.16g	○	●	○	○	○	○	○	○	●	◐	○	◐	○	○
	Pretzel Burger -Chinese Chicken Halal 23	R07335	R07335	210.72	47.31g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	●	●	○
	Pretzel Burger -Indian Bhaji 23	R07339	R07339	126.85	66.73g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	○
	Pretzel Burger -Moroccan Falafel 23	R07325	R01457, R07325	230.30	58.40g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	◐	○	●
	Pretzel Burger -NYD Big V 23	R07340	R07340	117.62	41.88g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	●	●
	Quesadillas Mexican CU 23	R03123	R03123	173.38	25.31g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Spicy Mexican Chicken Burger 23	R01601	R01601	126.85	43.43g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○
	Spicy Mexican Chicken Burger Halal 23	R06558	R06558	126.85	42.62g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○
	The Dog Mexican Halal 23	R06657	R06657	285.00	89.73g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	◐	○	●

Nutrition Plan: PL76

INNOVATE WRAPS & TWISTERS 6F Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Chicken Tantuni Turkish CU 23	R03176	R03176	207.50	37.12g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Chicken Tantuni Turkish Halal CU 23	R06653	R06653	207.50	37.12g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Piri Piri Chicken Burrito 23	R06643	R06643	264.86	67.57g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Piri Piri Chicken Burrito Halal 23	R06644	R06644	264.86	67.57g	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan: PL77

INNOVATE SIXTH FORM PIZZA 6F Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	6" Bbq Chicken Pizza Halal 23	R06550	R06550	119.79	6.71g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○
	6" Bbq Chicken Pizza 23	R06548	R06548	119.79	6.71g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○
	6"pepperoni Pizza 23	R06546	R06546	96.03	3.45g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	6"pepperoni Pizza Halal 23	R06547	R06547	88.11	3.47g	◐	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	○
	Margherita Pizza - Whole IN 23	R04640	R04640	673.20	130.76g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL38

CUCINA WRAPS & TWISTERS 6F Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Chicken Tantuni Turkish CU 23	R03176	R03176	207.50	37.12g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tantuni Turkish Halal CU 23	R06653	R06653	207.50	37.12g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Ciabatta-Aubergine Parmigiana 6F :R07294	R07294	R07294	230.00	56.30g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-BBQ Plant Meatball 6F 23	R07313	R07313	194.98	68.57g	●	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	●	○
	Hot Ciabatta-Cajun Tuna Melt 6F 23	R07302	R07302	224.00	57.40g	●	●	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Caprese 6F 23	R07291	R07291	223.25	58.02g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Chipotle Chicken 6F 23	R07286	R07286	217.00	57.15g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Chipotle Chicken Halal 6F	R07305	R07305	217.00	57.15g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Chipotle Veg 6F 23	R07299	R07299	247.68	60.30g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Chorizo & Chicken 6F 23	R07314	R07314	180.00	54.93g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Chorizo & Pepper 6F 23	R07290	R07290	199.50	58.17g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Garlic Mushroom 6F 23	R07289	R07289	234.00	55.80g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Hoi Sin Chicken Halal 6F 2	R07306	R07306	205.00	59.35g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	●	●	○
	Hot Ciabatta-Red Thai Chicken 6F 23	R07301	R07301	189.00	55.77g	○	●	○	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Red Thai Chicken Halal 6F	R07309	R07309	189.00	55.77g	○	●	○	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Roasted Veg & Brie 6F 23	R07315	R07315	245.00	58.42g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○
	Hot Ciabatta-Southern Fried Chicken 6F	R07296	R07296	208.00	61.80g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐	○

Nutrition Plan: PL38

CUCINA WRAPS & TWISTERS 6F Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Hot Ciabatta-Southern Fried Chicken H&R	R07307	R07307	213.00	65.02g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Ciabatta-Sweet Chilli Chicken 6F 23	R07297	R07297	200.00	61.36g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐
	Hot Ciabatta-Sweet Chilli Chicken Halal	R07308	R07308	200.00	61.36g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐
	Panini - BBQ Chicken 6F 23	R06602	R06602	180.00	56.30g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●
	Panini - BBQ Chicken Halal 6F 23	R06601	R06601	180.00	56.30g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●
	Panini - BBQ Plant Meatball 6F 23	R04258	R04258	204.98	68.07g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●
	Panini - Chicken And Chorizo 6F 23	R00811	R00811	190.00	58.27g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Panini - Chicken Pepperoni Halal 6F 23	R07182	R07182	180.00	54.86g	◐	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Panini - Ham And Mature Cheddar 6F 2	R00822	R00822	130.00	52.80g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Panini - Margherita 6F 23	R07187	R07187	170.00	56.74g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	◐
	Panini - Roasted Veg & Brie 6F 23	R00813	R00813	245.00	56.11g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Panini - Tuna Pesto Melt 6F 23	R00966	R00966	200.00	57.88g	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Piri Piri Chicken Burrito 23	R06643	R06643	264.86	67.57g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Piri Piri Chicken Burrito Halal 23	R06644	R06644	264.86	67.57g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Quesadillas Mexican CU 23	R03123	R03123	173.38	25.31g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○

ALLERGENS BAKERY

Nutrition Plan: PL78

INNOVATE JELLY Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Orange Jelly 5.5oz 23	R08364	R08364	145.27	21.90g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Strawberry Jelly 5.5oz 23	R08363	R08363	145.27	21.78g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan: PL79

INNOVATE YOGHURTS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Honey & Strawberry Yogurt 5.5oz 23	R08374	R06758, R08374	105.00	9.17g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Honey & vanilla Yogurt 5.5oz 23	R08378	R05665, R08378	105.00	9.24g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon Curd & Strawberry Yogurt 5.5oz 23	R08375	R06758, R08375	105.00	7.97g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon Curd & vanilla Yogurt 5.5oz 23	R08379	R05665, R08379	105.00	8.04g	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mango & Strawberry Yogurt 5.5oz 23	R08380	R05665, R08380	105.00	5.86g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mango & Strawberry Yogurt 5.5oz 23	R08376	R06758, R08376	105.00	5.79g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Plain Vanilla Yogurt 5.5oz 23	R08372	R05665, R08372	95.00	1.64g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Strawberry Yogurt 5.5oz 23	R08373	R06758, R08373	95.00	1.57g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Toffee & Strawberry Yogurt 5.5oz 23	R08377	R06758, R08377	105.00	7.17g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Toffee & vanilla Yogurt 5.5oz 23	R08381	R05665, R08381	105.00	7.24g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL80

INNOVATE FRUIT/VEG POTS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Fruit salad pot 5.5oz 23	R08237	R08237	79.98	9.96g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Grapes pot 5.5oz 23	R08238	R08238	90.00	13.86g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Pineapple pot 5.5oz 23	R08235	R08235	83.96	14.13g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Watermelon pot 5.5oz	R08232	R08232	85.68	8.69g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nutrition Plan: PL81

INNOVATE DESSERTS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Apple & Berry Pie	R07487	R07487	150.70	33.37g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Apple & Blackberry Crumble	R07481	R07481	143.36	35.43g	○	●	○	◐	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Apple & Chocolate Pinwheel	R07281	R07281	129.67	18.65g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Boston Brownie	R07618	R07618	147.40	62.80g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Chocolate Sponge	R07484	R07484	135.67	47.52g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Jam Sponge	R07482	R07482	149.12	55.63g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Pear & Cocoa Sponge with Vanilla Sauc	R07382	R07382	105.29	27.79g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	○
	Pear & Ginger Crumble	R06378	R06378	119.11	33.37g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Pineapple Upside Down Cake	R08079	R08079	165.68	54.91g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	●
	Sticky Lemon Sponge	R07489	R07489	152.93	58.52g	○	●	○	●	○	○	●	○	◐	○	○	○	◐	●
	Sticky Toffee Pudding	R08081	R08081	164.64	69.69g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●

Nutrition Plan: PL82

INNOVATE CAKESTAND BASICS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Chocolate & Vanilla Shortbread Pinwheel	R02192	R02192	83.75	44.50g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chocolate Chip Cookie	R05273	R05273	58.41	36.28g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Chocolate Crispie Cake	R00021	R00021	77.78	46.12g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Cinnamon Swirl Danish	R01001	R01001	86.00	39.99g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	○
	Custard & White Chocolate Biscuit	R05628	R05628	127.76	67.89g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Date & Orange Cookie	R07396	R07396	64.43	33.79g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Double Chocolate Chip Cookie	R07208	R07208	58.74	32.36g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●
	Flapjack	R06020	R06020	108.25	59.27g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Gluten Free 6th Form Special	R07684	R07684	28.00	15.12g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	●
	Gluten Free Chocolate Brownie	R02532	R02532	74.13	41.07g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hob Nob	R02200	R02200	83.15	50.96g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Jammy Biscuit	R05664	R05664	117.15	75.40g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon & Sultana Cookie	R07397	R07397	61.49	33.48g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon Drizzle Cake	R06025	R06025	97.62	50.56g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐●
	Lemon Meltaway	R05384	R05384	83.96	42.03g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Orange Cream Crumble Bars	R02530	R02530	125.26	60.07g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Oreo Style Cookie	R07395	R07395	56.78	28.67g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●

Nutrition Plan: PL82

INNOVATE CAKESTAND BASICS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Pain Au Chocolate	R00157	R00157	75.00	33.00g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	○	◐	○
	Pain Au Raisin Danish	R02581	R02581	96.00	40.32g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	◐	◐	○
	Shortbread	R00011	R00011	107.14	55.89g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vanilla Cookie	R06017	R06017	47.89	29.97g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐

Nutrition Plan: PL83

INNOVATE MUFFINS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites		
	Blueberry Muffin	R02184	R02184	114.33	53.84g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	
	Chocolate Chip Orange Muffin	R02185	R02185	117.05	54.64g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○
	Chocolate Muffin	R03970	R03970	102.94	48.73g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Lemon Poppy Seed Muffin	R00566	R00566	87.50	60.71g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	●	
	Millionaire Muffin	R06015	R06015	143.53	73.19g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○
	Sticky Toffee Muffin	R02190	R02190	171.76	75.84g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Victoria Sponge Muffin	R01372	R01372	133.16	67.52g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	◐	○	○

Nutrition Plan: PL48

SIXTH FORM BAKERY Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	6th Form Donuts	R07834	R07834	60.00	29.40g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Apple Cake 22 (6Th Form Only)	R00825	R00825	211.00	82.67g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Caramelized White Choc Blondie 22(6Th Form Only)	R00580	R00580	105.97	50.76g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Carrot Cake 22(6Th Form Only)	R00581	R00581	205.96	71.67g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Chocolate And Beetroot Cake 22 (6Th Form Only)	R00583	R00583, R05665	177.38	70.53g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Chocolate Fudge Cake (Brakes Option)	R07683	R07683	87.50	49.88g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	◐	○	○	○
	Chocolate Fudge Muffin 22	R06686	R06686	149.13	74.41g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Coconut Frangipane 22	R05298	R05298	139.00	51.25g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Coconut Macaroons 22 (6Th Form Only)	R00588	R00588	103.81	35.71g	○	○	○	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○
	Cu Halal Rocky Road 22	R06112	R06112	94.59	52.00g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Cu Rocky Road 22	R06111	R05273, R06111	93.54	51.25g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Dark Chocolate Brownie (6Th Form Only)	R06650	R06650	126.81	75.44g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Date & Orange Cookie	R07396	R07396	64.43	33.79g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Double Chocolate Chip Cookie	R07208	R07208	58.74	32.36g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Fruit & Puffed Rice Bar 22(6Th Form Only)	R00592	R00592	53.50	33.00g	○	○	○	○	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○
	Ginger Breadman 22(6Th Form Only)	R00598	R00598	97.82	64.99g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hummingbird Cake 22(6Th Form Only)	R00587	R00587	140.49	52.70g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL48

SIXTH FORM BAKERY Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Lemon & Sultana Cookie	R07397	R07397	61.49	33.48g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Millionaires Shortbread (Brakes Option)	R07682	R07682	66.00	36.30g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	◐	○	●	○	
	Millionaires Shortbread 23(6Th Form Or	R07211	R07211	89.57	47.90g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
	Oreo Style Cookie	R07395	R07395	56.78	28.67g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
	Salted Toffee Parkin 22(6Th Form Only)	R00590	R00590	134.59	76.69g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●
	Sticky Date And Ginger Cake (6Th Form	R05301	R05301	146.03	75.84g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vanilla Biscuits 22(6Th Form Only)	R00596	R00596	86.88	43.76g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○

Nutrition Plan: PL84

INNOVATE SMALL CAKES Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Flapjack Finger	R04610	R04610	42.10	23.05g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Flapjack Triangle	R04605	R04605	63.15	34.58g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Gluten Free Chocolate Brownie Triangle	R04607	R04607	37.06	20.53g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mini Chocolate Cookie	R04606	R04606	33.60	20.10g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Mini Chocolate Muffin	R04604	R04604	59.66	28.24g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Savoury Cheese Straws	R01326	R01326	36.79	8.35g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Shortbread Finger	R04609	R04609	27.78	14.49g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Shortbread Triangle	R04608	R04608	41.67	21.74g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sweet Chocolate Straws	R02448	R02448	62.50	24.78g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

**ALLERGENS
COLD DELI**

Nutrition Plan: PL49

INNOVATE PREMIUM BAGUETTES Allergens & Carbs

Legend





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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Asian Tuna Baguette	R07456	R07456	228.00	69.11g	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Chicken Baguette	R06054	R06054	257.75	71.61g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	By The Inch - Chicken Bacon & Sweetc	R04287	R04287	30.20	3.61g	○	●	○	●	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	○
	By The Inch - Chicken Tikka Baguette	R04285	R04285	24.75	4.82g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐
	By The Inch - Onion Bhaji Baguette	R04288	R04288	28.22	7.06g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	○	◐
	By The Inch Baguette- Chargrilled Veg	R04289	R04289	25.25	3.91g	○	●	○	◐	○	○	◐	○	○	○	○	○	●	◐
	Cheese & Pickle Baguette	R07429	R07429	245.98	77.98g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Chipotle Chicken & Lime Slaw Baguette	R07427	R07419, R07427	277.70	70.47g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Halal Chipotle chicken and lime slaw Ba	R07604	R07419, R07604	277.70	70.47g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Halal S/F Chicken & Sweet Chilli Mayo	R07601	R07601	253.82	76.20g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Halal Tandoori chicken Baguette 23	R07608	R07608	220.01	71.07g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Ham & Cheese Baguette	R01864	R01864	180.00	65.83g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	Ham Baguette	R03893	R03893	148.50	65.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	In Bbq Sausage Baguette	R02118	R02118	249.90	84.45g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Blt Baguette 22	R06045	R06045	264.60	67.76g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Cheese & Tomato Baguette 22	R02112	R02112	250.97	66.94g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○
	In Chicken Tikka Baguette 22	R05406	R05406	234.62	70.61g	○	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐

Nutrition Plan: PL49

INNOVATE PREMIUM BAGUETTES Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	In Halal Chicken Mayo Baguette 22	R05602	R05602	219.98	67.04g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Halal Chicken Sausage & Ketchup Baguette 22	R04220	R04220	259.70	83.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Halal Chicken Tikka Baguette 22	R05476	R05476	253.21	78.30g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Plain Cheese Baguette 22	R06046	R06046	210.00	65.86g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Roasted Vegetable & Pesto Mayo Baguette 22	R05380	R05380	294.50	73.03g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Sausage & Ketchup Baguette 22	R02114	R02114	259.70	82.80g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Tuna & Cucumber Baguette 22	R02109	R02109	224.98	66.87g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Turkey Ham & Cheese Baguette 22	R06241	R06241	212.85	66.51g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Vegan Onion Bhaji Baguette 22	R02113	R02113	254.37	89.70g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Southern Fried Chicken Chilli Mayo Baguette 22	R02116	R02116	253.82	76.20g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tandoori chicken Baguette 23	R07358	R07358	220.01	71.07g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tuna & Sweetcorn Baguette	R01859	R01859	271.97	68.45g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tuna Mayonnaise Baguette	R05445	R05445	214.98	66.76g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Turkey, lettuce and mayo baguette 23	R08152	R08152	235.03	66.76g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Turkey, lettuce and mayo baguette Halal 23	R08161	R08161	235.03	67.11g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Vegan Sausage & BBQ Sauce Baguette	R03890	R03890	259.70	78.55g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL50

INNOVATE DELI SUBS & BAGELS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Bacon, Soft Cheese, & Sweet Chill Bagel	R07359	R07359	196.00	53.01g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Bo Mozzarella Tomato & Pesto Bagel 23	R07607	R07607	210.00	52.17g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Egg And Spring Onion Sub Roll 23	R04739	R04739	172.33	47.84g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Southern Fried chicken & cajun mayo	R07603	R07603	208.55	59.54g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Spicy Crispy Chicken bagel 23	R07600	R07600	188.61	57.89g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham & Cheese Croissant 23	R07466	R07466	40.00	0.00g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Ham & Cheese Roll	R03873	R03873	122.50	47.01g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Cheese & Tomato Deli Sub 22	R05566	R05566	185.00	48.58g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Cheese Deli Sub 22	R00808	R00808	140.00	47.03g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Cheese Salad Deli Sub 22	R03932	R03932	198.00	47.98g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Chicken Mayo Sub 22	R05567	R05567	170.00	47.60g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Halal Chicken Deli Sub 22	R05474	R05474	170.00	48.14g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	IN Ham & mature cheddar Bagel 23	R07426	R07426	135.00	55.00g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Ham Deli Sub 22	R00809	R00809	110.00	47.00g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Spicy Crispy Chicken bagel 23	R07431	R07431	188.61	57.89g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Tuna & Cucumber Deli Sub 22	R05569	R05569	166.50	47.61g	○	●	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	In Tuna & Sweetcorn Deli Sub 22	R05568	R05568	160.00	48.29g	○	●	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL50

INNOVATE DELI SUBS & BAGELS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	S/Fried Chicken & Cajun Mayo Bagel 23	R07593	R07593	208.55	59.54g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Smoked Salmon & Cream Cheese Bagel 23	R02137	R02137	171.23	51.20g	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Tomato & Cheese Croissant 23	R07465	R07465	80.00	1.24g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	◐	○	○	◐	○	○
	Tuna Crunch Sub 23	R07356	R07356	166.32	48.33g	○	●	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○
	Turkey Salad Deli Sub Halal 23	R04502	R04502	189.50	48.74g	○	●	○	◐	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	●	○

Nutrition Plan: PL51

INNOVATE BLUE DOT ROLLS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Ham Roll Blue Dot CU 23	R05716	R05716	55.00	25.00g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Halal Chicken Tikka Roll	R04500	R04500	41.00	2.69g	○	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	In Small Cheese Roll 22	R06038	R06038	85.00	25.03g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	In Small Chicken Roll 22	R03901	R03901	85.00	25.57g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	In Small Egg Mayo Roll 22	R05413	R05413	103.66	25.64g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	In Turkey Roll Halal	R04486	R04486	68.33	25.30g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Small Turkey Roll 23	R03928	R03928	107.66	38.03g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Small Turkey Roll 23 Oct Halal	R08595	R08595	105.99	37.63g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○
	Tuna Roll	R03865	R03865	80.00	25.19g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	◐	○	○

Nutrition Plan: PL52

INNOVATE SALADS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Asian crunchy veg & noodle salad apr 2	R07017	R07017	218.05	43.33g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Salad Pot 22	R06713	R06713	170.00	2.98g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken with Garlic, Lemon & Mint Mezz	R06581	R06581	244.12	51.68g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chipotle Chicken & Cous Cous Mezze +	R06573	R06573	232.36	41.55g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cold Vegan Korean Noodles 22	R05382	R05382	303.80	83.62g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Curried Chicken & Red Rice Mezze Hal	R06577	R06577	249.02	48.40g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Dips - Houmous 23	R08356	R08356	80.00	8.80g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Falafel & Bulgar Mezze 23	R06570	R06570	224.42	52.69g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Falafel with Garlic, Lemon & Mint Mezz	R06583	R06583	236.28	61.60g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Greek Salad IN 23	R05447	R05447, R06383	233.48	8.69g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Greek Salad Mezze 23	R06585	R06585	185.71	22.44g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Chicken Protein Pot 23	R08352	R08352	35.00	0.35g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Chicken Salad Pot 22	R06714	R06714	170.00	2.98g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Ham Salad Pot 22	R06708	R06708	125.00	2.53g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hard Boiled Egg Salad Pot 22	R06711	R06711	241.00	2.53g	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	IN Moroccan Veg & pomegranate salad	R07435	R07435	285.75	56.10g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	IN Roasted chickpea feta salad lemon b	R07434	R07434	280.25	71.45g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL52

INNOVATE SALADS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	IN Roasted squash Barley salad 23	R07432	R07432	357.69	77.34g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Marinated Edamame Beans 23	R08349	R08349	82.92	8.25g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	◐	○	●	●
	Mezze Bag With Hummous IN 23	R05448	R05448	182.08	18.11g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○
	Naked Piri Piri Chicken Burrito Bowl 23	R07343	R07343	188.00	27.47g	●	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	●
	Naked Piri Piri Chicken Burrito Bowl Hal	R07345	R07345	188.00	27.46g	●	●	◐	◐	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	●
	Onion Bhaji & Bulgar Mezze 23	R06572	R06572	224.42	53.16g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	●	○	○
	Panzanella Salad	R03054	R03054	263.18	19.69g	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	◐	○	●
	Protein Pot - Cheese 23	R08350	R08350	40.00	0.04g	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Protein Pot - Chicken 23	R08351	R08351	35.00	0.35g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Protein Pot - Ham 23	R08353	R08353	0.00	0.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Protein Pot - Onion Bhaji 23	R08354	R08354	54.00	11.88g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sushi CU 23	R06012	R06012	265.29	7.38g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●
	Tuna Salad Pot 22	R06702	R06702	225.50	3.82g	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL53

INNOVATE COLD WRAPS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Chicken Caesar Wrap Oct 23	R08544	R08544	160.00	34.67g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Caesar Wrap Oct Halal 23	R08547	R08547	160.00	34.67g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Halal Southern Fried chicken Wrap 23	R07606	R07606	182.16	42.99g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	lin Piri Piri Chicken Wrap Halal 22	R06052	R06052	217.08	41.24g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	In Bbq Chicken Strips Wrap 23	R07760	R07760	167.34	46.40g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
	In Bbq Halal Chicken Strips Wrap 23	R07759	R07759	167.34	46.40g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
	In Onion Bhaji & Raita Wrap 22	R05222	R05222	189.29	48.94g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Piri Piri Chicken Wrap 22	R08524	R08524	210.43	41.19g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐	◐
	In Roasted Pepper, Spinach & Houmous	R05381	R05381	190.00	40.59g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○
	S/Fried Chicken Mayo Wrap 23	R07428	R07428	182.16	42.99g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Sriracha Roast Chickpea Wrap IN 23	R07433	R07433	237.76	61.40g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○
	Turkey Ham & Cheese Wrap Halal IN 23	R04497	R04497	150.00	35.27g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL54

INNOVATE COLD PASTA POTS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites	
	Chicken & Sweetcorn Pasta 5.5oz 23	R08366	R08366	122.87	36.64g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken & Sweetcorn Pasta 5.5oz Halal	R08358	R08358	122.87	36.64g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Halal Chicken & Sweetcorn Pasta - 7(R06117	R06117	162.29	52.74g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Halal Chicken & Sweetcorn Pasta 16(R06118	R06118	389.50	126.57g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Pasta Pot - Chicken & Sweetcorn 22	R06048	R06048	362.90	106.22g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Pasta Pot - Chicken & Sweetcorn 22	R04903	R04903	162.29	52.74g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Pasta Pot - Tomato & Basil 16Oz	R04539	R04539, R08243	1,452.26	190.92g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Pesto Pasta Pot - 16Oz 22	R04540	R04540	382.85	118.16g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Pesto Pasta Salad 16Oz L 22	R06120	R06120	381.90	131.70g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Pesto Pasta Salad 7Oz S 22	R06119	R06119	175.32	59.88g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	In Tuna & Sweetcorn Pasta - L - 16Oz 2	R06104	R06104	406.60	120.52g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Pesto Pasta Salad 5.5oz 23	R08369	R01558, R08369	116.88	39.80g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tomato & Basil Pasta Salad 5.5oz 23	R08370	R01471, R08370	173.83	54.12g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○
	Tuna & Sweetcorn Pasta 5.5oz 23	R08371	R08371	123.21	36.52g	○	●	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

IFGPlee

Nutrition Plan: PL55

INNOVATE 6F BAGELS Allergens & Carbs

Legend





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

























































Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Bagel - BBQ Plant Meatball 6th 23	R07184	R07184	200.90	64.47g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Bagel- Margherita 6th 23	R07188	R07188	175.00	52.59g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-Aubergine Parmigiana 6th 23	R07503	R07503	235.20	57.40g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-BBQ Pulled Chicken 6th 23	R07497	R07497	190.00	58.96g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-BBQ Pulled Chicken 6th Hala	R07498	R07498	190.00	58.96g	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-Caprese 6th 23	R07501	R07501	223.25	59.13g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-Chipotle Chicken 6th 23	R07491	R07491	227.00	63.25g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-Chipotle Chicken Halal 6th 23	R07492	R07492	227.00	63.25g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-Hoi Sin Chicken 6th 23	R07494	R07494	211.25	65.30g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-Red Thai Chicken 6th 23	R07499	R07499	199.00	61.87g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-Red Thai Chicken Halal 6th 23	R07500	R07500	199.00	61.87g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-Roasted Veg & Brie 6th 23	R07505	R07505	232.75	59.52g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-Spicy Falafel 6th 23	R07504	R07504	227.70	74.86g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Hot Bagel-Sweet Chilli Chicken 6th 23	R07495	R07495	210.00	67.46g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	S/Fried Chicken & Cajun Mayo Bagel 6th 23	R07763	R07763	238.10	60.72g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	S/Fried Chicken & Cajun Mayo Bagel Halal 6th 23	R07764	R07764	238.10	60.72g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Seeded Bagel - with S/F Chicken & Sals	R07761	R07761	217.28	54.72g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Nutrition Plan: PL55

INNOVATE 6F BAGELS Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Seeded Bagel - With S/F Chicken & Sal:	R07762	R07762	217.28	54.72g														
	Seeded Bagel - with S/F Chicken & Sals	R04512	R04512	208.55	53.85g														
	Seeded Bagel - With S/F Chicken & Sal:	R01698	R01698	213.40	53.85g														
	Seeded Bagel - with Smkd Salmon & Cr	R01683	R01683	175.00	45.55g														

Nutrition Plan: PL56

INNOVATE 6F WRAPS & BAGUETTES Allergens & Carbs

Legend

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

Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
	Aromatic Duck & Hoisin Wrap 23	R05726	R05726	160.00	39.37g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	BBQ Pulled Chicken Wrap Halal 23	R04491	R00579, R04491	196.98	39.04g	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Cajun Chicken Wrap Halal 23	R07774	R00579, R07774	165.54	37.58g	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chicken Tikka with Chutney & Slaw Wr: R06631	R00579, R06631		165.30	49.59g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Chicken Tikka With Chutney & Slaw Wr: R01689	R00579, R01689		174.00	49.59g	○	●	◐	●	◐	○	●	○	◐	○	○	○	◐	◐
	Chipotle Chicken Wrap 23	R01666	R00579, R01666	193.40	38.02g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Chipotle Chicken Wrap Halal 23	R07770	R00579, R07770	193.40	38.02g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Falafel & Red Pepper Houmous Wrap 2 R07769	R00579, R07769		204.20	54.01g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Falafel & Spiced Bean Wrap 23	R01688	R01688	195.89	51.60g	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	◐	○
	Halloumi Mint Yoghurt & Cucumber Wr: R01669	R00579, R01669		193.01	38.03g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Onion Bhaji & Slaw Wrap 23	R01623	R00579, R01623	207.12	54.11g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Pesto & Roasted Med Veg Wrap 23	R07775	R00579, R07775	177.84	36.47g	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
	Roasted Vegetable & Houmous Wrap 2: R01620	R01620		207.10	42.43g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	SF Chicken & Corn Salsa Wrap Halal 2: R06605	R00579, R06605		178.56	40.97g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○