

**Name:** Oldswinford Original Autumn Winter 2023 (Oct Half Term to Feb Half Term) Week 3 **Reference:** Oldswinford **Exported:** 08/12/2023 16:05

**Description:** Oldswinford

 Legend

-  Low Level
-  Per 100g
-  Dish Modifier
-  Percentages shown are the average RDA for an adult.
-  Medium Level
-  Per Portion
-  High Level
-  Dish Modifier

Main Course

| Dish                                                            | Ref                                                                                 | Calories<br>(kcal) | Fat                                                                                 | Sat Fat                                                                                            | Sugar                                                                                 | Salt                                                                                                 | Fibre                                                                                 | Protein                                                                                              | Carbs                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                       |       |                                                                                       |       |                                                                                       |       |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| FFL Original Cheese,<br>Tomato and Ham Pizza<br>77g per portion |    | 224kcal            |    | 08.3g                                                                                              |    | 03.5g                                                                                                |    | 01.4g                                                                                                |    | 00.97g                                                                                                |    | 01.2g |    | 15.5g |    | 23.3g |
|                                                                 |  | 172kcal<br>(08%)   |  | 06.4g<br>(09%)  |  | 02.7g<br>(13%)  |  | 01.1g<br>(01%)  |  | 00.74g<br>(12%)  |  | 01.0g |  | 11.9g |  | 17.8g |
| FFL Original Mexican<br>Chicken with Rice<br>195g per portion   |  | 104kcal            |  | 00.9g                                                                                              |  | 00.2g                                                                                                |  | 02.1g                                                                                                |  | 00.13g                                                                                                |  | 01.3g |  | 06.1g |  | 17.7g |
|                                                                 |  | 203kcal<br>(10%)   |  | 01.8g<br>(02%)  |  | 00.4g<br>(02%)  |  | 04.1g<br>(04%)  |  | 00.25g<br>(04%)  |  | 02.6g |  | 11.8g |  | 34.5g |

| Dish                                              | Ref | Calories                                                 | Fat                                                      | Sat Fat                                                  | Sugar                                                    | Salt                                                      | Fibre                                  | Protein                                | Carbs                                  |
|---------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                   |     | (kcal)                                                   |                                                          |                                                          |                                                          |                                                           |                                        |                                        |                                        |
| FFL Original Toad in the Hole<br>131g per portion |     | <div><div></div><div>188kcal</div></div>                 | <div><div></div><div>07.9g</div></div>                   | <div><div></div><div>02.3g</div></div>                   | <div><div></div><div>03.2g</div></div>                   | <div><div></div><div>00.51g</div></div>                   | <div><div></div><div>01.9g</div></div> | <div><div></div><div>10.7g</div></div> | <div><div></div><div>19.7g</div></div> |
|                                                   |     | <div><div></div><div>247kcal</div><div>(12%)</div></div> | <div><div></div><div>10.4g</div><div>(14%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>03.1g</div><div>(15%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>04.2g</div><div>(04%)❤️</div></div> | <div><div></div><div>00.67g</div><div>(11%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>02.5g</div></div> | <div><div></div><div>14.0g</div></div> | <div><div></div><div>25.8g</div></div> |
| FFL Original Pasta Bolognaise<br>190g per portion |     | <div><div></div><div>166kcal</div></div>                 | <div><div></div><div>04.7g</div></div>                   | <div><div></div><div>01.9g</div></div>                   | <div><div></div><div>02.8g</div></div>                   | <div><div></div><div>00.09g</div></div>                   | <div><div></div><div>01.3g</div></div> | <div><div></div><div>08.8g</div></div> | <div><div></div><div>21.7g</div></div> |
|                                                   |     | <div><div></div><div>315kcal</div><div>(15%)</div></div> | <div><div></div><div>09.0g</div><div>(12%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>03.6g</div><div>(18%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>05.4g</div><div>(05%)❤️</div></div> | <div><div></div><div>00.18g</div><div>(02%)❤️</div></div> | <div><div></div><div>02.4g</div></div> | <div><div></div><div>16.7g</div></div> | <div><div></div><div>41.2g</div></div> |
| FFL Original Fish Fingers<br>75g per portion      |     | <div><div></div><div>175kcal</div></div>                 | <div><div></div><div>05.2g</div></div>                   | <div><div></div><div>00.7g</div></div>                   | <div><div></div><div>00.9g</div></div>                   | <div><div></div><div>00.60g</div></div>                   | <div><div></div><div>02.6g</div></div> | <div><div></div><div>13.5g</div></div> | <div><div></div><div>17.5g</div></div> |
|                                                   |     | <div><div></div><div>131kcal</div><div>(06%)</div></div> | <div><div></div><div>03.9g</div><div>(05%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>00.5g</div><div>(02%)❤️</div></div> | <div><div></div><div>00.7g</div><div>(00%)❤️</div></div> | <div><div></div><div>00.45g</div><div>(07%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>02.0g</div></div> | <div><div></div><div>10.1g</div></div> | <div><div></div><div>13.1g</div></div> |



| Dish                                                 | Ref | Calories<br>(kcal) | Fat                | Sat Fat            | Sugar              | Salt                | Fibre   | Protein | Carbs   |
|------------------------------------------------------|-----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------|---------|---------|
| FFL Original Vegetable<br>Fingers<br>80g per portion |     | 🥗 188kcal          | 🥗 08.1g            | 🥗 00.6g            | 🥗 02.5g            | 🥗 00.96g            | 🥗 02.5g | 🥗 03.4g | 🥗 24.0g |
|                                                      |     | 🍷 150kcal<br>(07%) | 🍷 06.5g<br>(09%)⚠️ | 🍷 00.5g<br>(02%)❤️ | 🍷 02.0g<br>(02%)❤️ | 🍷 00.77g<br>(12%)⚠️ | 🍷 02.0g | 🍷 02.7g | 🍷 19.2g |

| Starch Accompaniment                                             |     |                                                    |                                                             |                                                             |                                                             |                                                              |                                        |                                        |                                        |
|------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Dish                                                             | Ref | Calories<br>(kcal)                                 | Fat                                                         | Sat Fat                                                     | Sugar                                                       | Salt                                                         | Fibre                                  | Protein                                | Carbs                                  |
| FFL Original 1/2 Jacket<br>Potato (portions)<br>125g per portion |     | <div><div></div><div>075kcal</div></div>           | <div><div></div><div>00.2g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.0g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.6g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.02g</div></div>                      | <div><div></div><div>01.3g</div></div> | <div><div></div><div>02.1g</div></div> | <div><div></div><div>17.2g</div></div> |
|                                                                  |     | <div><div></div><div>094kcal<br/>(04%)</div></div> | <div><div></div><div>00.3g<br/>(00%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.0g<br/>(00%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.8g<br/>(00%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.02g<br/>(00%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>01.6g</div></div> | <div><div></div><div>02.6g</div></div> | <div><div></div><div>21.5g</div></div> |
| FFL Original Fluffy Rice<br>45g per portion                      |     | <div><div></div><div>360kcal</div></div>           | <div><div></div><div>02.2g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.6g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.4g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.03g</div></div>                      | <div><div></div><div>01.0g</div></div> | <div><div></div><div>07.4g</div></div> | <div><div></div><div>77.1g</div></div> |
|                                                                  |     | <div><div></div><div>162kcal<br/>(08%)</div></div> | <div><div></div><div>01.0g<br/>(01%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.3g<br/>(01%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.2g<br/>(00%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.01g<br/>(00%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.5g</div></div> | <div><div></div><div>03.3g</div></div> | <div><div></div><div>34.7g</div></div> |
| FFL Original Mashed Potato<br>123g per portion                   |     | <div><div></div><div>090kcal</div></div>           | <div><div></div><div>02.0g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.7g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.6g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.08g</div></div>                      | <div><div></div><div>01.3g</div></div> | <div><div></div><div>02.0g</div></div> | <div><div></div><div>16.8g</div></div> |
|                                                                  |     | <div><div></div><div>110kcal<br/>(05%)</div></div> | <div><div></div><div>02.5g<br/>(03%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.9g<br/>(04%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.7g<br/>(00%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.10g<br/>(01%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>01.6g</div></div> | <div><div></div><div>02.5g</div></div> | <div><div></div><div>20.6g</div></div> |
| FFL Original Oven Chips<br>93g per portion                       |     | <div><div></div><div>127kcal</div></div>           | <div><div></div><div>02.5g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.3g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.4g</div></div>                      | <div><div></div><div>00.33g</div></div>                      | <div><div></div><div>01.8g</div></div> | <div><div></div><div>02.5g</div></div> | <div><div></div><div>24.5g</div></div> |
|                                                                  |     | <div><div></div><div>119kcal<br/>(05%)</div></div> | <div><div></div><div>02.3g<br/>(03%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.2g<br/>(01%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.4g<br/>(00%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>00.31g<br/>(05%)<div></div></div></div> | <div><div></div><div>01.7g</div></div> | <div><div></div><div>02.3g</div></div> | <div><div></div><div>22.9g</div></div> |

| Vegetable                                   |     |                                                    |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   |                                        |                                        |                                        |
|---------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Dish                                        | Ref | Calories                                           | Fat                                              | Sat Fat                                          | Sugar                                            | Salt                                              | Fibre                                  | Protein                                | Carbs                                  |
|                                             |     | (kcal)                                             |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   |                                        |                                        |                                        |
| FFL Original Coleslaw<br>39g per portion    |     | <div><div></div><div>075kcal</div></div>           | <div><div></div><div>05.3g</div></div>           | <div><div></div><div>00.5g</div></div>           | <div><div></div><div>04.9g</div></div>           | <div><div></div><div>00.25g</div></div>           | <div><div></div><div>01.7g</div></div> | <div><div></div><div>01.1g</div></div> | <div><div></div><div>05.7g</div></div> |
|                                             |     | <div><div></div><div>029kcal<br/>(01%)</div></div> | <div><div></div><div>02.1g<br/>(02%)</div></div> | <div><div></div><div>00.2g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>01.9g<br/>(02%)</div></div> | <div><div></div><div>00.10g<br/>(01%)</div></div> | <div><div></div><div>00.7g</div></div> | <div><div></div><div>00.4g</div></div> | <div><div></div><div>02.2g</div></div> |
| FFL Original Broccoli<br>25g per portion    |     | <div><div></div><div>034kcal</div></div>           | <div><div></div><div>00.5g</div></div>           | <div><div></div><div>00.1g</div></div>           | <div><div></div><div>01.6g</div></div>           | <div><div></div><div>00.02g</div></div>           | <div><div></div><div>02.8g</div></div> | <div><div></div><div>03.3g</div></div> | <div><div></div><div>02.8g</div></div> |
|                                             |     | <div><div></div><div>009kcal<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.1g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.0g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.4g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.01g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.7g</div></div> | <div><div></div><div>00.8g</div></div> | <div><div></div><div>00.7g</div></div> |
| FFL Original Garden Peas<br>25g per portion |     | <div><div></div><div>066kcal</div></div>           | <div><div></div><div>00.0g</div></div>           | <div><div></div><div>00.0g</div></div>           | <div><div></div><div>01.7g</div></div>           | <div><div></div><div>00.04g</div></div>           | <div><div></div><div>05.0g</div></div> | <div><div></div><div>05.4g</div></div> | <div><div></div><div>08.5g</div></div> |
|                                             |     | <div><div></div><div>017kcal<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.0g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.0g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.4g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.01g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>01.3g</div></div> | <div><div></div><div>01.4g</div></div> | <div><div></div><div>02.1g</div></div> |
| FFL Original Carrots<br>25g per portion     |     | <div><div></div><div>034kcal</div></div>           | <div><div></div><div>00.4g</div></div>           | <div><div></div><div>00.1g</div></div>           | <div><div></div><div>07.2g</div></div>           | <div><div></div><div>00.07g</div></div>           | <div><div></div><div>02.4g</div></div> | <div><div></div><div>00.5g</div></div> | <div><div></div><div>07.7g</div></div> |
|                                             |     | <div><div></div><div>009kcal<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.1g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.0g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>01.8g<br/>(02%)</div></div> | <div><div></div><div>00.02g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.6g</div></div> | <div><div></div><div>00.1g</div></div> | <div><div></div><div>01.9g</div></div> |
| FFL Original Green Beans<br>25g per portion |     | <div><div></div><div>031kcal</div></div>           | <div><div></div><div>00.5g</div></div>           | <div><div></div><div>00.1g</div></div>           | <div><div></div><div>02.3g</div></div>           | <div><div></div><div>00.00g</div></div>           | <div><div></div><div>03.4g</div></div> | <div><div></div><div>01.9g</div></div> | <div><div></div><div>05.4g</div></div> |
|                                             |     | <div><div></div><div>008kcal<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.1g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.0g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.6g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.00g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.9g</div></div> | <div><div></div><div>00.5g</div></div> | <div><div></div><div>01.4g</div></div> |
|                                             |     |                                                    |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   |                                        |                                        |                                        |

| Dish                                        | Ref | Calories                                                 | Fat                                                               | Sat Fat                                                           | Sugar                                                             | Salt                                                               | Fibre                                  | Protein                                | Carbs                                  |
|---------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
|                                             |     | (kcal)                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                                    |                                        |                                        |                                        |
| FFL Original Sweetcorn<br>25g per portion   |     | <div><div></div><div>060kcal</div></div>                 | <div><div></div><div>01.8g</div></div>                            | <div><div></div><div>00.2g</div></div>                            | <div><div></div><div>02.0g</div></div>                            | <div><div></div><div>00.01g</div></div>                            | <div><div></div><div>01.5g</div></div> | <div><div></div><div>03.4g</div></div> | <div><div></div><div>08.1g</div></div> |
|                                             |     | <div><div></div><div>015kcal</div><div>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.5g</div><div>(00%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.1g</div><div>(00%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.5g</div><div>(00%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.00g</div><div>(00%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.4g</div></div> | <div><div></div><div>00.9g</div></div> | <div><div></div><div>02.0g</div></div> |
| FFL Original Baked Beans<br>25g per portion |     | <div><div></div><div>082kcal</div></div>                 | <div><div></div><div>00.4g</div></div>                            | <div><div></div><div>00.1g</div></div>                            | <div><div></div><div>03.6g</div></div>                            | <div><div></div><div>00.54g</div></div>                            | <div><div></div><div>04.1g</div></div> | <div><div></div><div>04.8g</div></div> | <div><div></div><div>12.8g</div></div> |
|                                             |     | <div><div></div><div>021kcal</div><div>(01%)</div></div> | <div><div></div><div>00.1g</div><div>(00%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.0g</div><div>(00%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.9g</div><div>(01%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.14g</div><div>(02%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>01.0g</div></div> | <div><div></div><div>01.2g</div></div> | <div><div></div><div>03.2g</div></div> |

| Salad                                                 |     |                                                          |                                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                                    |                                        |                                        |                                        |
|-------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Dish                                                  | Ref | Calories                                                 | Fat                                                               | Sat Fat                                                           | Sugar                                                             | Salt                                                               | Fibre                                  | Protein                                | Carbs                                  |
|                                                       |     | (kcal)                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                                    |                                        |                                        |                                        |
| FFL Original Mixed Garden<br>Salad<br>25g per portion |     | <div><div></div><div>019kcal</div></div>                 | <div><div></div><div>00.3g</div></div>                            | <div><div></div><div>00.0g</div></div>                            | <div><div></div><div>03.1g</div></div>                            | <div><div></div><div>00.02g</div></div>                            | <div><div></div><div>01.1g</div></div> | <div><div></div><div>00.7g</div></div> | <div><div></div><div>03.6g</div></div> |
|                                                       |     | <div><div></div><div>005kcal</div><div>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.1g</div><div>(00%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.0g</div><div>(00%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.8g</div><div>(00%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.01g</div><div>(00%)</div><div></div></div> | <div><div></div><div>00.3g</div></div> | <div><div></div><div>00.2g</div></div> | <div><div></div><div>00.9g</div></div> |

| Jacket Potatoes                                                        |     |                                                    |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   |                                        |                                        |                                        |
|------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Dish                                                                   | Ref | Calories<br>(kcal)                                 | Fat                                              | Sat Fat                                          | Sugar                                            | Salt                                              | Fibre                                  | Protein                                | Carbs                                  |
| FFL Original Jacket Potato<br>with Tuna Mayonnaise<br>315g per portion |     | <div><div></div><div>090kcal</div></div>           | <div><div></div><div>01.6g</div></div>           | <div><div></div><div>00.2g</div></div>           | <div><div></div><div>00.6g</div></div>           | <div><div></div><div>00.21g</div></div>           | <div><div></div><div>01.1g</div></div> | <div><div></div><div>05.5g</div></div> | <div><div></div><div>13.9g</div></div> |
|                                                                        |     | <div><div></div><div>282kcal<br/>(14%)</div></div> | <div><div></div><div>05.0g<br/>(07%)</div></div> | <div><div></div><div>00.5g<br/>(02%)</div></div> | <div><div></div><div>02.0g<br/>(02%)</div></div> | <div><div></div><div>00.68g<br/>(11%)</div></div> | <div><div></div><div>03.3g</div></div> | <div><div></div><div>17.4g</div></div> | <div><div></div><div>43.9g</div></div> |
| FFL Original Jacket Potato<br>with Baked Beans<br>300g per portion     |     | <div><div></div><div>076kcal</div></div>           | <div><div></div><div>00.2g</div></div>           | <div><div></div><div>00.0g</div></div>           | <div><div></div><div>01.1g</div></div>           | <div><div></div><div>00.11g</div></div>           | <div><div></div><div>01.8g</div></div> | <div><div></div><div>02.6g</div></div> | <div><div></div><div>16.5g</div></div> |
|                                                                        |     | <div><div></div><div>229kcal<br/>(11%)</div></div> | <div><div></div><div>00.7g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.1g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>03.3g<br/>(03%)</div></div> | <div><div></div><div>00.32g<br/>(05%)</div></div> | <div><div></div><div>05.3g</div></div> | <div><div></div><div>07.7g</div></div> | <div><div></div><div>49.4g</div></div> |
| FFL Original Jacket Potato<br>with Cheese<br>270g per portion          |     | <div><div></div><div>100kcal</div></div>           | <div><div></div><div>02.8g</div></div>           | <div><div></div><div>01.6g</div></div>           | <div><div></div><div>00.6g</div></div>           | <div><div></div><div>00.15g</div></div>           | <div><div></div><div>01.2g</div></div> | <div><div></div><div>03.8g</div></div> | <div><div></div><div>15.9g</div></div> |
|                                                                        |     | <div><div></div><div>271kcal<br/>(13%)</div></div> | <div><div></div><div>07.5g<br/>(10%)</div></div> | <div><div></div><div>04.4g<br/>(21%)</div></div> | <div><div></div><div>01.5g<br/>(01%)</div></div> | <div><div></div><div>00.41g<br/>(06%)</div></div> | <div><div></div><div>03.3g</div></div> | <div><div></div><div>10.3g</div></div> | <div><div></div><div>43.0g</div></div> |

| Jacket/Pasta                                                          |     |                                                    |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   |                                        |                                        |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Dish                                                                  | Ref | Calories<br>(kcal)                                 | Fat                                              | Sat Fat                                          | Sugar                                            | Salt                                              | Fibre                                  | Protein                                | Carbs                                  |
| FFL Original Pasta with<br>Tomato and Basil Sauce<br>109g per portion |     | <div><div></div><div>180kcal</div></div>           | <div><div></div><div>00.7g</div></div>           | <div><div></div><div>00.1g</div></div>           | <div><div></div><div>04.6g</div></div>           | <div><div></div><div>00.06g</div></div>           | <div><div></div><div>02.1g</div></div> | <div><div></div><div>06.1g</div></div> | <div><div></div><div>36.8g</div></div> |
|                                                                       |     | <div><div></div><div>197kcal<br/>(09%)</div></div> | <div><div></div><div>00.8g<br/>(01%)</div></div> | <div><div></div><div>00.2g<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>05.1g<br/>(05%)</div></div> | <div><div></div><div>00.07g<br/>(01%)</div></div> | <div><div></div><div>02.3g</div></div> | <div><div></div><div>06.6g</div></div> | <div><div></div><div>40.2g</div></div> |

| Sandwiches                                                   |     |                    |     |                |       |                |       |                |       |                 |  |       |  |       |  |       |
|--------------------------------------------------------------|-----|--------------------|-----|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|-----------------|--|-------|--|-------|--|-------|
| Dish                                                         | Ref | Calories<br>(kcal) | Fat | Sat Fat        | Sugar | Salt           | Fibre | Protein        | Carbs |                 |  |       |  |       |  |       |
| FFL Original Ham Sandwich<br>146g per portion                |     | 204kcal            |     | 05.6g          |       | 01.7g          |       | 02.1g          |       | 01.41g          |  | 01.2g |  | 12.1g |  | 28.1g |
|                                                              |     | 298kcal<br>(14%)   |     | 08.2g<br>(11%) |       | 02.5g<br>(12%) |       | 03.1g<br>(03%) |       | 02.06g<br>(34%) |  | 01.7g |  | 17.7g |  | 41.0g |
| FFL Original Tuna<br>Mayonnaise Sandwich<br>144g per portion |     | 189kcal            |     | 03.2g          |       | 00.4g          |       | 02.3g          |       | 01.08g          |  | 01.2g |  | 12.4g |  | 28.9g |
|                                                              |     | 272kcal<br>(13%)   |     | 04.7g<br>(06%) |       | 00.6g<br>(03%) |       | 03.3g<br>(03%) |       | 01.55g<br>(25%) |  | 01.7g |  | 17.9g |  | 41.6g |
| FFL Original Egg<br>Mayonnaise Sandwich<br>159g per portion  |     | 190kcal            |     | 06.1g          |       | 01.2g          |       | 02.1g          |       | 00.88g          |  | 01.1g |  | 09.1g |  | 26.3g |
|                                                              |     | 302kcal<br>(15%)   |     | 09.7g<br>(13%) |       | 02.0g<br>(09%) |       | 03.4g<br>(03%) |       | 01.39g<br>(23%) |  | 01.7g |  | 14.4g |  | 41.7g |
| FFL Original Cheese<br>Sandwich<br>123g per portion          |     | 256kcal            |     | 09.7g          |       | 04.2g          |       | 02.5g          |       | 01.47g          |  | 01.4g |  | 08.4g |  | 35.6g |
|                                                              |     | 316kcal<br>(15%)   |     | 12.0g<br>(17%) |       | 05.2g<br>(26%) |       | 03.0g<br>(03%) |       | 01.82g<br>(30%) |  | 01.7g |  | 10.3g |  | 43.9g |



| Dish                                                   | Ref | Calories<br>(kcal)                                 | Fat                                                | Sat Fat                                            | Sugar                                              | Salt                                                | Fibre                                  | Protein                                | Carbs                                  |
|--------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| FFL Original Banana<br>Traybake<br>77g per portion     |     | <div><div></div><div>297kcal</div></div>           | <div><div></div><div>13.8g</div></div>             | <div><div></div><div>05.0g</div></div>             | <div><div></div><div>29.6g</div></div>             | <div><div></div><div>00.62g</div></div>             | <div><div></div><div>01.1g</div></div> | <div><div></div><div>03.6g</div></div> | <div><div></div><div>39.7g</div></div> |
|                                                        |     | <div><div></div><div>229kcal<br/>(11%)</div></div> | <div><div></div><div>10.6g<br/>(15%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>03.8g<br/>(19%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>22.9g<br/>(25%)❗</div></div>  | <div><div></div><div>00.48g<br/>(07%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>00.8g</div></div> | <div><div></div><div>02.8g</div></div> | <div><div></div><div>30.6g</div></div> |
| FFL Original Tinned<br>Peaches<br>66g per portion      |     | <div><div></div><div>039kcal</div></div>           | <div><div></div><div>00.1g</div></div>             | <div><div></div><div>00.0g</div></div>             | <div><div></div><div>09.7g</div></div>             | <div><div></div><div>00.00g</div></div>             | <div><div></div><div>00.9g</div></div> | <div><div></div><div>00.8g</div></div> | <div><div></div><div>09.7g</div></div> |
|                                                        |     | <div><div></div><div>026kcal<br/>(01%)</div></div> | <div><div></div><div>00.1g<br/>(00%)💚</div></div>  | <div><div></div><div>00.0g<br/>(00%)💚</div></div>  | <div><div></div><div>06.4g<br/>(07%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>00.00g<br/>(00%)💚</div></div>  | <div><div></div><div>00.6g</div></div> | <div><div></div><div>00.5g</div></div> | <div><div></div><div>06.4g</div></div> |
| FFL Original Tinned<br>Pineapple<br>65g per portion    |     | <div><div></div><div>051kcal</div></div>           | <div><div></div><div>00.5g</div></div>             | <div><div></div><div>00.1g</div></div>             | <div><div></div><div>12.2g</div></div>             | <div><div></div><div>00.01g</div></div>             | <div><div></div><div>00.5g</div></div> | <div><div></div><div>00.5g</div></div> | <div><div></div><div>12.2g</div></div> |
|                                                        |     | <div><div></div><div>033kcal<br/>(01%)</div></div> | <div><div></div><div>00.3g<br/>(00%)💚</div></div>  | <div><div></div><div>00.1g<br/>(00%)💚</div></div>  | <div><div></div><div>07.9g<br/>(08%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>00.01g<br/>(00%)💚</div></div>  | <div><div></div><div>00.3g</div></div> | <div><div></div><div>00.3g</div></div> | <div><div></div><div>07.9g</div></div> |
| FFL Original Chocolate<br>Cookie<br>25g per portion    |     | <div><div></div><div>451kcal</div></div>           | <div><div></div><div>21.5g</div></div>             | <div><div></div><div>02.5g</div></div>             | <div><div></div><div>25.7g</div></div>             | <div><div></div><div>00.35g</div></div>             | <div><div></div><div>04.4g</div></div> | <div><div></div><div>06.4g</div></div> | <div><div></div><div>55.7g</div></div> |
|                                                        |     | <div><div></div><div>111kcal<br/>(05%)</div></div> | <div><div></div><div>05.3g<br/>(07%)❗</div></div>  | <div><div></div><div>00.6g<br/>(03%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>06.3g<br/>(07%)❗</div></div>  | <div><div></div><div>00.09g<br/>(01%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>01.1g</div></div> | <div><div></div><div>01.6g</div></div> | <div><div></div><div>13.7g</div></div> |
| FFL Original Fresh Orange<br>Slices<br>39g per portion |     | <div><div></div><div>036kcal</div></div>           | <div><div></div><div>00.0g</div></div>             | <div><div></div><div>00.1g</div></div>             | <div><div></div><div>08.2g</div></div>             | <div><div></div><div>00.00g</div></div>             | <div><div></div><div>01.2g</div></div> | <div><div></div><div>00.8g</div></div> | <div><div></div><div>08.2g</div></div> |
|                                                        |     | <div><div></div><div>014kcal<br/>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.0g<br/>(00%)💚</div></div>  | <div><div></div><div>00.0g<br/>(00%)💚</div></div>  | <div><div></div><div>03.2g<br/>(03%)⚠️</div></div> | <div><div></div><div>00.00g<br/>(00%)💚</div></div>  | <div><div></div><div>00.5g</div></div> | <div><div></div><div>00.3g</div></div> | <div><div></div><div>03.2g</div></div> |
|                                                        |     |                                                    |                                                    |                                                    |                                                    |                                                     |                                        |                                        |                                        |

| Dish                                          | Ref | Calories (kcal)                                          | Fat                                                    | Sat Fat                                                | Sugar                                                  | Salt                                                    | Fibre                                  | Protein                                | Carbs                                  |
|-----------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| FFL Original Fruity Friday<br>44g per portion |     | <div><div></div><div>055kcal</div></div>                 | <div><div></div><div>00.1g</div></div>                 | <div><div></div><div>00.1g</div></div>                 | <div><div></div><div>12.9g</div></div>                 | <div><div></div><div>00.00g</div></div>                 | <div><div></div><div>01.0g</div></div> | <div><div></div><div>00.6g</div></div> | <div><div></div><div>13.3g</div></div> |
|                                               |     | <div><div></div><div>024kcal</div><div>(01%)</div></div> | <div><div></div><div>00.0g</div><div>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.0g</div><div>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>05.7g</div><div>(06%)</div></div> | <div><div></div><div>00.00g</div><div>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.5g</div></div> | <div><div></div><div>00.3g</div></div> | <div><div></div><div>05.8g</div></div> |

| Bread                                 |     |                                                          |                                                        |                                                        |                                                        |                                                         |                                        |                                        |                                        |
|---------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Dish                                  | Ref | Calories (kcal)                                          | Fat                                                    | Sat Fat                                                | Sugar                                                  | Salt                                                    | Fibre                                  | Protein                                | Carbs                                  |
| FFL Original Bread<br>10g per portion |     | <div><div></div><div>207kcal</div></div>                 | <div><div></div><div>02.0g</div></div>                 | <div><div></div><div>00.4g</div></div>                 | <div><div></div><div>03.4g</div></div>                 | <div><div></div><div>01.11g</div></div>                 | <div><div></div><div>03.5g</div></div> | <div><div></div><div>07.9g</div></div> | <div><div></div><div>42.1g</div></div> |
|                                       |     | <div><div></div><div>020kcal</div><div>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.2g</div><div>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.0g</div><div>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.3g</div><div>(00%)</div></div> | <div><div></div><div>00.11g</div><div>(01%)</div></div> | <div><div></div><div>00.3g</div></div> | <div><div></div><div>00.8g</div></div> | <div><div></div><div>04.0g</div></div> |