

# Chef and Brewer Children's Menu Nutritional Information Spring Summer 2019



## Key & Interpreting the data

The figures below highlight the nutrition values for each complete dish as listed on the menu.

The RI columns indicates the % of recommended Reference Intakes (RI) for an average adult (8400 KJ/ 2000 kcal per day) for each nutrient. They are based on official recommendations for an average adult, doing an average amount of physical activity. These are intended as a guide, not a target.

Figures are typical for that dish and may vary slightly as a result of manufacturing tolerances and cooking assembly.

Where there are options available, these will appear underneath the corresponding dish, please add the nutrition for the choice to the total dish.

Reference Intakes (RIs) of an average adult	
<i>Nutrient</i>	<i>Reference Intake</i>
Energy (kj/kcal)	8400kj / 2000kcal
Fat (g)	70g
Saturates (g)	20g
Carbohydrates (g)	260g
Sugars (g)	90g
Protein (g)	50g
Salt (g)	6g

Menu	Menu Cat.	Dish Name	Energy (Kj)		Energy (kcal)		Fat (g)		Saturated Fat (g)		Carbohydrates (g)		Sugars (g)		Protein (g)		Salt (g)	
			Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Starters	Veggie Dip Sticks v	172	N.A	41	N.A	0.6	N.A	0.1	N.A	6.3	N.A	5.1	N.A	1.6	N.A	0.29	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Starters	Garlic Bread v	761	N.A	182	N.A	8.2	N.A	3.0	N.A	21.2	N.A	2.0	N.A	4.8	N.A	0.73	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Pick & Mix - 2oz* Beef Burger - Please select your side choice listed below	1408	N.A	337	N.A	20.6	N.A	8.7	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	12.3	N.A	0.96	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Homestyle Mash	558	N.A	134	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	22.5	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Corn Cobs Mini	164	N.A	39	N.A	1.0	N.A	0.1	N.A	4.2	N.A	1.1	N.A	1.9	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Baked Beans	278	N.A	67	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.8	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garden Peas	254	N.A	60	N.A	0.9	N.A	0.0	N.A	9.4	N.A	5.1	N.A	6.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Sunshine Veg Rice	528	N.A	126	N.A	1.4	N.A	0.4	N.A	24.5	N.A	3.0	N.A	3.1	N.A	0.25	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Chips	1201	N.A	287	N.A	14.4	N.A	1.2	N.A	37.2	N.A	2.4	N.A	2.4	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Crunchy Veg Sticks	100	N.A	24	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.9	N.A	0.05	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garlic Ciabatta - Fingers	761	N.A	182	N.A	8.2	N.A	3.0	N.A	21.2	N.A	2.0	N.A	4.8	N.A	0.72	N.A

Menu	Menu Cat.	Dish Name	Energy (Kj)		Energy (kcal)		Fat (g)		Saturated Fat (g)		Carbohydrates (g)		Sugars (g)		Protein (g)		Salt (g)	
			Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Pick & Mix - Fish Fingers - Please select your side choice listed below	905	N.A	216	N.A	11.3	N.A	1.3	N.A	17.9	N.A	1.2	N.A	10.1	N.A	0.65	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Homestyle Mash	558	N.A	134	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	22.5	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Corn Cobs Mini	164	N.A	39	N.A	1.0	N.A	0.1	N.A	4.2	N.A	1.1	N.A	1.9	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Baked Beans	278	N.A	67	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.8	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garden Peas	254	N.A	60	N.A	0.9	N.A	0.0	N.A	9.4	N.A	5.1	N.A	6.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Sunshine Veg Rice	528	N.A	126	N.A	1.4	N.A	0.4	N.A	24.5	N.A	3.0	N.A	3.1	N.A	0.25	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Chips	1201	N.A	287	N.A	14.4	N.A	1.2	N.A	37.2	N.A	2.4	N.A	2.4	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Crunchy Veg Sticks	100	N.A	24	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.9	N.A	0.05	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garlic Ciabatta - Fingers	761	N.A	182	N.A	8.2	N.A	3.0	N.A	21.2	N.A	2.0	N.A	4.8	N.A	0.72	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Pick & Mix - Super Sausages - Please select your side choice listed below	879	N.A	210	N.A	8.3	N.A	3.5	N.A	13.6	N.A	5.4	N.A	20.1	N.A	1.54	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Homestyle Mash	558	N.A	134	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	22.5	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Corn Cobs Mini	164	N.A	39	N.A	1.0	N.A	0.1	N.A	4.2	N.A	1.1	N.A	1.9	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Baked Beans	278	N.A	67	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.8	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.00	N.A

Menu	Menu Cat.	Dish Name	Energy (Kj)		Energy (kcal)		Fat (g)		Saturated Fat (g)		Carbohydrates (g)		Sugars (g)		Protein (g)		Salt (g)	
			Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garden Peas	254	N.A	60	N.A	0.9	N.A	0.0	N.A	9.4	N.A	5.1	N.A	6.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Sunshine Veg Rice	528	N.A	126	N.A	1.4	N.A	0.4	N.A	24.5	N.A	3.0	N.A	3.1	N.A	0.25	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Chips	1201	N.A	287	N.A	14.4	N.A	1.2	N.A	37.2	N.A	2.4	N.A	2.4	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Crunchy Veg Sticks	100	N.A	24	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.9	N.A	0.05	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garlic Ciabatta - Fingers	761	N.A	182	N.A	8.2	N.A	3.0	N.A	21.2	N.A	2.0	N.A	4.8	N.A	0.72	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Pick & Mix - Chicken Breast - Please select your side choice listed below	423	N.A	101	N.A	2.4	N.A	0.5	N.A	2.3	N.A	0.4	N.A	17.5	N.A	0.60	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Homestyle Mash	558	N.A	134	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	22.5	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Corn Cobs Mini	164	N.A	39	N.A	1	N.A	0	N.A	4	N.A	1	N.A	2	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Baked Beans	278	N.A	67	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.8	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garden Peas	254	N.A	60	N.A	0.9	N.A	0.0	N.A	9.4	N.A	5.1	N.A	6.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Sunshine Veg Rice	528	N.A	126	N.A	1.4	N.A	0.4	N.A	24.5	N.A	3.0	N.A	3.1	N.A	0.25	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Chips	1201	N.A	287	N.A	14.4	N.A	1.2	N.A	37.2	N.A	2.4	N.A	2.4	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Crunchy Veg Sticks	100	N.A	24	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.9	N.A	0.05	N.A

Menu	Menu Cat.	Dish Name	Energy (Kj)		Energy (kcal)		Fat (g)		Saturated Fat (g)		Carbohydrates (g)		Sugars (g)		Protein (g)		Salt (g)	
			Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garlic Ciabatta - Fingers	761	N.A	182	N.A	8.2	N.A	3.0	N.A	21.2	N.A	2.0	N.A	4.8	N.A	0.72	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Pick & Mix - Chunky Chicken Nuggets - Please select your side choice listed below	894	N.A	214	N.A	11.3	N.A	1.8	N.A	14.1	N.A	0.0	N.A	13.5	N.A	1.07	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Homestyle Mash	558	N.A	134	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	22.5	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Corn Cobs Mini	164	N.A	39	N.A	1.0	N.A	0.1	N.A	4.2	N.A	1.1	N.A	1.9	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Baked Beans	278	N.A	67	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.8	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garden Peas	254	N.A	60	N.A	0.9	N.A	0.0	N.A	9.4	N.A	5.1	N.A	6.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Sunshine Veg Rice	528	N.A	126	N.A	1.4	N.A	0.4	N.A	24.5	N.A	3.0	N.A	3.1	N.A	0.25	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Chips	1201	N.A	287	N.A	14.4	N.A	1.2	N.A	37.2	N.A	2.4	N.A	2.4	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Crunchy Veg Sticks	100	N.A	24	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.9	N.A	0.05	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garlic Ciabatta - Fingers	761	N.A	182	N.A	8.2	N.A	3.0	N.A	21.2	N.A	2.0	N.A	4.8	N.A	0.72	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Yummy Cheese and Tomato Pizza v - Please select your side choice listed below	1680	N.A	402	N.A	14.4	N.A	4.8	N.A	49.6	N.A	3.2	N.A	17.6	N.A	1.24	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Homestyle Mash	558	N.A	134	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	22.5	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Corn Cobs Mini	164	N.A	39	N.A	1.0	N.A	0.1	N.A	4.2	N.A	1.1	N.A	1.9	N.A	0.00	N.A

Menu	Menu Cat.	Dish Name	Energy (Kj)		Energy (kcal)		Fat (g)		Saturated Fat (g)		Carbohydrates (g)		Sugars (g)		Protein (g)		Salt (g)	
			Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Baked Beans	278	N.A	67	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.8	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garden Peas	254	N.A	60	N.A	0.9	N.A	0.0	N.A	9.4	N.A	5.1	N.A	6.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Sunshine Veg Rice	528	N.A	126	N.A	1.4	N.A	0.4	N.A	24.5	N.A	3.0	N.A	3.1	N.A	0.25	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Chips	1201	N.A	287	N.A	14.4	N.A	1.2	N.A	37.2	N.A	2.4	N.A	2.4	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Crunchy Veg Sticks	100	N.A	24	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.9	N.A	0.05	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garlic Ciabatta - Fingers	761	N.A	182	N.A	8.2	N.A	3.0	N.A	21.2	N.A	2.0	N.A	4.8	N.A	0.72	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Tomato Pasta v - Please select your side choice listed below	1023	N.A	244	N.A	7.9	N.A	0.8	N.A	37.2	N.A	3.2	N.A	4.5	N.A	0.48	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Homestyle Mash	558	N.A	134	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	22.5	N.A	3.0	N.A	3.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Corn Cobs Mini	164	N.A	39	N.A	1.0	N.A	0.1	N.A	4.2	N.A	1.1	N.A	1.9	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Baked Beans	278	N.A	67	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.8	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garden Peas	254	N.A	60	N.A	0.9	N.A	0.0	N.A	9.4	N.A	5.1	N.A	6.0	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Sunshine Veg Rice	528	N.A	126	N.A	1.4	N.A	0.4	N.A	24.5	N.A	3.0	N.A	3.1	N.A	0.25	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Chips	1201	N.A	287	N.A	14.4	N.A	1.2	N.A	37.2	N.A	2.4	N.A	2.4	N.A	0.00	N.A

Menu	Menu Cat.	Dish Name	Energy (KJ)		Energy (kcal)		Fat (g)		Saturated Fat (g)		Carbohydrates (g)		Sugars (g)		Protein (g)		Salt (g)	
			Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake	Per Serving	% Reference Intake
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Crunchy Veg Sticks	100	N.A	24	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	4.5	N.A	3.6	N.A	0.9	N.A	0.05	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Mains	Garlic Ciabatta - Fingers	761	N.A	182	N.A	8.2	N.A	3.0	N.A	21.2	N.A	2.0	N.A	4.8	N.A	0.72	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Desserts	Goosey Chocolate Brownie v	1639	N.A	392	N.A	14.3	N.A	6.5	N.A	58.7	N.A	51.1	N.A	5.9	N.A	0.39	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Desserts	Strawberry Delight	1180	N.A	282	N.A	3.9	N.A	2.3	N.A	55.2	N.A	49.0	N.A	5.6	N.A	0.16	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Desserts	1 x Scoop of Ice Cream v - Please select your flavour choice and sauce listed below																
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Desserts	Vanilla Ice Cream New	407	N.A	97	N.A	3.6	N.A	1.9	N.A	13.2	N.A	13.2	N.A	2.7	N.A	0.10	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Desserts	Chocolate Ice Cream	0	N.A	99	N.A	3.6	N.A	1.9	N.A	13.6	N.A	13.4	N.A	2.6	N.A	0.08	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Desserts	Lemon Curd Sorbet	395	N.A	95	N.A	0.5	N.A	0.4	N.A	22.4	N.A	19.3	N.A	0.0	N.A	0.08	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Desserts	Yoghurt Strawberry Frozen	370	N.A	88	N.A	1.3	N.A	0.8	N.A	17.3	N.A	15.2	N.A	1.7	N.A	0.05	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Desserts	Ice Cream - Vegan	492	N.A	118	N.A	5.9	N.A	5.0	N.A	10.4	N.A	9.8	N.A	0.5	N.A	0.01	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Desserts	Rich Chocolate Sauce	119	N.A	28	N.A	0.1	N.A	0.1	N.A	6.6	N.A	5.5	N.A	0.2	N.A	0.00	N.A
Chef and Brewer - SS19 Children's Menu	Desserts	Strawberry Sauce	132	N.A	32	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	7.9	N.A	7.5	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A