

Flaming Grill Main Menu Nutritional Information - Spring/Summer 2017

Key & Interpreting Data

The figures given below give 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.

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

All nutritional values shown are for the complete dish as listed on the menu, figures are typical for each dish and may vary slightly, as a result of manufacturing tolerances and cooking assembly.

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
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Crispy Chicken Strips	1780	21%	425	21%	18.8	27%	3.1	15%	41.1	16%	14.5	16%	17.9	36%	2.16	36%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Garlic Ciabatta v	2694	32%	644	32%	30.6	44%	14.2	71%	76.1	29%	5.3	6%	13.5	27%	1.66	28%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Garlic Ciabatta with Cheese v	3105	37%	742	37%	38.1	54%	19.0	95%	76.4	29%	5.3	6%	21.3	43%	2.14	36%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Nachos v	3620	43%	865	43%	44.6	64%	16.4	82%	88.9	34%	13.3	15%	22.2	44%	3.65	61%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Breaded Garlic Mushrooms v	2947	35%	704	35%	47.4	68%	3.3	17%	56.6	22%	7.5	8%	7.6	15%	3.42	57%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Nachos Topped with BBQ Pulled Pork	4950	59%	1183	59%	64.2	92%	22.0	110%	107.1	41%	28.7	32%	41.8	84%	4.77	80%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Flame-Grilled Chicken Wings	988	12%	236	12%	15.1	22%	6.0	30%	2.1	1%	0.6	1%	22.8	46%	0.37	6%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Garlic & Coriander Glaze	1197	14%	286	14%	31.2	45%	7.2	36%	1.2	0%	0.0	0%	0.6	1%	0.90	15%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Piri Piri Sauce	216	3%	52	3%	3.7	5%	0.6	3%	4.0	2%	2.3	3%	0.6	1%	0.58	10%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Hot Hot Hot Sauce	304	4%	73	4%	5.4	8%	1.2	6%	3.6	1%	2.4	3%	1.2	2%	0.68	11%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Jerk BBQ Sauce	557	7%	133	7%	0.6	1%	0.0	0%	29.4	11%	29.4	33%	1.2	2%	2.40	40%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Texan BBQ Sauce	452	5%	108	5%	0.0	0%	0.0	0%	26.4	10%	21.6	24%	1.2	2%	0.54	9%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Breaded Calamari †	1205	14%	288	14%	13.9	20%	1.6	8%	36.5	14%	12.5	14%	11.1	22%	2.71	45%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	The Ultimate Sharer (Suitable for 2 or more people)	8765	104%	2095	105%	117.8	168%	30.5	152%	174.7	67%	21.1	23%	67.4	135%	7.88	131%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Onion Ring Stackers v (Suitable for 2 or more people)	7153	85%	1710	85%	105.0	150%	9.2	46%	150.2	58%	74.8	83%	21.2	42%	5.76	96%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Starters	Lord Of The Wings (Suitable for 2 or more people)	9791	117%	2340	117%	130.4	186%	41.9	209%	89.4	34%	64.2	71%	112.1	224%	7.29	122%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Chicken Fillet & Yorkshire Pudding Dinner - Lunch Club	1928	23%	461	23%	10.1	14%	4.3	21%	56.0	22%	9.3	10%	36.5	73%	2.25	38%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Sausage & Mash - Lunch Club	1929	23%	461	23%	18.9	27%	8.2	41%	44.8	17%	9.3	10%	28.0	56%	3.10	52%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Scampi & Chips † - Lunch Club	2367	28%	566	28%	31.7	45%	5.5	27%	57.9	22%	4.7	5%	11.7	23%	1.44	24%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Mushy Peas	462	5%	110	6%	0.0	0%	0.0	0%	18.4	7%	5.8	6%	6.9	14%	0.58	10%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Garden Peas	249	3%	60	3%	0.9	1%	0.0	0%	9.4	4%	5.1	6%	6.0	12%	0.00	0%

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
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Ice Cream v - Lunch Club	71	1%	17	1%	0.0	0%	0.0	0%	0.8	0%	0.4	0%	0.1	0%	0.01	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Strawberry	1722	21%	412	21%	20.2	29%	12.2	61%	51.9	20%	44.9	50%	5.7	11%	0.40	7%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Chocolate	1406	17%	336	17%	15.1	22%	7.6	38%	42.4	16%	41.8	46%	6.5	13%	0.40	7%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Vanilla	1379	16%	330	16%	15.1	22%	7.6	38%	42.0	16%	42.2	47%	6.1	12%	0.36	6%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Mac 'N' Cheese v - Lunch Club	2865	34%	685	34%	26.6	38%	12.8	64%	90.0	35%	5.9	7%	24.6	49%	4.15	69%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Profiteroles v - Lunch Club	5772	69%	1380	69%	29.1	42%	17.7	89%	39.3	15%	28.6	32%	5.9	12%	0.02	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Lunch Club	Treacle Sponge v - Lunch Club	2650	32%	633	32%	18.1	26%	6.3	31%	107.4	41%	80.9	90%	9.0	18%	0.98	16%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Scampi & Chips †	3723	44%	890	44%	48.2	69%	9.8	49%	96.7	37%	7.0	8%	18.1	36%	1.99	33%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Mushy Peas	462	5%	110	6%	0.0	0%	0.0	0%	18.4	7%	5.8	6%	6.9	14%	0.58	10%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Garden Peas	249	3%	60	3%	0.9	1%	0.0	0%	9.4	4%	5.1	6%	6.0	12%	0.00	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Scampi & Chips † - XL	6320	75%	1510	76%	75.2	107%	14.1	70%	174.3	67%	11.2	12%	35.1	70%	4.42	74%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Mushy Peas	462	5%	110	6%	0.0	0%	0.0	0%	18.4	7%	5.8	6%	6.9	14%	0.58	10%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Garden Peas	249	3%	60	3%	0.9	1%	0.0	0%	9.4	4%	5.1	6%	6.0	12%	0.00	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	The Codfather †	9035	108%	2159	108%	122.2	175%	21.1	105%	203.0	78%	15.8	18%	62.2	124%	5.78	96%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Mushy Peas	462	5%	110	6%	0.0	0%	0.0	0%	18.4	7%	5.8	6%	6.9	14%	0.58	10%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Garden Peas	249	3%	60	3%	0.9	1%	0.0	0%	9.4	4%	5.1	6%	6.0	12%	0.00	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Beef Lasagne	3410	41%	815	41%	38.1	54%	20.3	101%	57.0	22%	10.0	11%	32.4	65%	4.59	77%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Chicken Tikka	2966	35%	709	35%	26.0	37%	3.1	15%	30.2	12%	15.3	17%	32.0	64%	1.60	27%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Fish & Chips †	5517	66%	1319	66%	77.1	110%	32.7	163%	99.9	38%	9.2	10%	43.9	88%	1.61	27%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Mushy Peas	462	5%	110	6%	0.0	0%	0.0	0%	18.4	7%	5.8	6%	6.9	14%	0.58	10%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Garden Peas	249	3%	60	3%	0.9	1%	0.0	0%	9.4	4%	5.1	6%	6.0	12%	0.00	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Steak & Ale Pie	5695	68%	1361	68%	67.3	96%	30.4	152%	153.6	59%	19.5	22%	36.4	73%	5.52	92%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Chicken New Yorker	5568	66%	1331	67%	66.9	96%	22.9	114%	110.5	43%	39.7	44%	80.5	161%	5.15	86%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Chicken New Yorker - XL	7427	88%	1775	89%	92.1	132%	32.4	162%	132.1	51%	41.4	46%	114.9	230%	7.43	124%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Grilled 8oz Gammon	4489	53%	1073	54%	67.8	97%	32.1	161%	84.0	32%	18.4	20%	42.8	86%	4.01	67%

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
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Fried Egg	552	7%	132	7%	10.4	15%	2.2	11%	0.0	0%	0.0	0%	7.5	15%	0.28	5%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Pineapple Slice	276	3%	66	3%	0.0	0%	0.0	0%	17.0	7%	17.0	19%	0.5	1%	0.00	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Mac 'N' Cheese v	3122	37%	746	37%	32.4	46%	17.6	88%	91.9	35%	7.0	8%	25.8	52%	4.22	70%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	The Big Breakfast	6243	74%	1492	75%	89.9	128%	32.0	160%	107.6	41%	11.0	12%	61.7	123%	5.01	84%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Southern Fried Chicken Burger	5200	62%	1243	62%	65.0	93%	7.8	39%	120.5	46%	9.7	11%	37.0	74%	4.00	67%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Flame-Grilled Beef Burger	6114	73%	1461	73%	102.7	147%	33.8	169%	90.0	35%	10.0	11%	43.2	86%	2.32	39%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Flame-Grilled Beef Burger - XL	9229	110%	2206	110%	169.0	241%	64.4	322%	93.4	36%	10.0	11%	75.5	151%	3.34	56%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Flame Grilled Cheese & Bacon Burger - XL	9972	119%	2383	119%	184.0	263%	70.7	353%	93.7	36%	10.3	11%	85.7	171%	5.34	89%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Flame-Grilled Cheese & Bacon Burger	6857	82%	1639	82%	117.7	168%	40.1	200%	90.3	35%	10.3	11%	53.4	107%	4.32	72%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Flame-Grilled Cheese Burger	6279	75%	1501	75%	105.9	151%	36.0	180%	90.3	35%	10.3	11%	45.5	91%	2.74	46%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Flame-Grilled Cheese Burger - XL	9395	112%	2245	112%	172.2	246%	66.6	333%	93.7	36%	10.3	11%	77.8	156%	3.76	63%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	New York Deli Burger - XL	10155	121%	2427	121%	184.1	263%	67.0	335%	104.7	40%	12.1	13%	83.7	167%	3.70	62%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	New York Deli Burger	7040	84%	1683	84%	117.8	168%	36.4	182%	101.3	39%	12.1	13%	51.4	103%	2.68	45%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Southern Fried Chicken Burger - XL	7345	87%	1755	88%	92.0	131%	12.3	61%	154.3	59%	9.7	11%	63.2	126%	6.57	110%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Pit Burger	8172	97%	1953	98%	134.0	191%	45.1	226%	117.1	45%	19.2	21%	71.0	142%	4.27	71%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Pit Burger - XL	11288	134%	2698	135%	200.3	286%	75.7	379%	120.5	46%	19.2	21%	103.3	207%	5.29	88%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Hot Hot Hot!	10253	122%	2450	123%	146.8	210%	55.6	278%	120.3	46%	21.2	24%	103.4	207%	6.11	102%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	The Flaming Challenge Burger	22989	274%	5494	275%	414.0	591%	149.6	748%	222.5	86%	47.8	53%	206.4	413%	14.18	236%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Mixed Grill	6805	81%	1626	81%	101.2	145%	42.7	213%	98.8	38%	22.8	25%	88.2	176%	3.88	65%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Mixed Grill - XL	8428	100%	2014	101%	118.2	169%	48.5	243%	121.0	47%	24.5	27%	127.5	255%	6.26	104%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	10oz Rib Eye Steak	5198	62%	1242	62%	77.3	110%	37.9	190%	82.5	32%	18.4	20%	56.8	114%	0.47	8%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	8oz Rump Steak	5096	61%	1218	61%	80.9	116%	38.6	193%	82.5	32%	18.4	20%	48.2	96%	0.42	7%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	8oz Sirloin Steak	5609	67%	1341	67%	96.1	137%	45.0	225%	82.5	32%	18.4	20%	44.4	89%	0.41	7%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Signature Doubled Dipped Rib Eye	8809	105%	2105	105%	134.8	193%	52.6	263%	142.1	55%	44.6	50%	85.8	172%	11.74	196%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	5oz Rump Steak	4919	59%	1176	59%	78.0	111%	37.4	187%	82.5	32%	18.4	20%	44.1	88%	0.39	7%

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
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Surf & Turf Combo	6058	72%	1448	72%	89.0	127%	38.6	193%	99.3	38%	19.4	22%	68.9	138%	1.68	28%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Surf & Turf Combo - XL	7311	87%	1747	87%	101.5	145%	42.9	215%	120.8	46%	21.1	23%	95.5	191%	2.16	36%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Fully Loaded Chicken Strips	5931	71%	1418	71%	71.0	101%	21.0	105%	146.1	56%	22.1	25%	45.7	91%	4.64	77%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Signature Tomahawk Pork Steak	9316	111%	2227	111%	158.9	227%	58.9	295%	113.0	43%	25.4	28%	90.7	181%	6.80	113%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Jerk Halloumi Burger v	5369	64%	1283	64%	68.6	98%	17.6	88%	125.5	48%	48.4	54%	38.9	78%	5.47	91%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Half Chicken	3991	48%	954	48%	57.5	82%	8.4	42%	60.1	23%	7.8	9%	54.5	109%	4.50	75%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Garlic & Coriander Glaze	1996	24%	477	24%	52.0	74%	12.0	60%	2.0	1%	0.0	0%	1.0	2%	1.50	25%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Piri Piri Sauce	432	5%	103	5%	7.4	11%	1.2	6%	8.0	3%	4.6	5%	1.2	2%	1.17	19%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Hot Hot Hot Sauce	608	7%	145	7%	10.8	15%	2.4	12%	7.2	3%	4.8	5%	2.4	5%	1.35	23%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Jerk BBQ Sauce	929	11%	222	11%	1.0	1%	0.0	0%	49.0	19%	49.0	54%	2.0	4%	4.00	67%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Texan BBQ Sauce	753	9%	180	9%	0.0	0%	0.0	0%	44.0	17%	36.0	40%	2.0	4%	0.90	15%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Mother Clucker	18702	223%	4470	223%	236.3	338%	83.6	418%	411.5	158%	75.5	84%	155.3	311%	18.54	309%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Defeat The Meat	10583	126%	2529	126%	172.3	246%	73.6	368%	133.4	51%	35.8	40%	119.9	240%	2.10	35%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Dip & Flip Burger	7689	92%	1838	92%	131.1	187%	43.9	219%	103.1	40%	17.4	19%	60.7	121%	3.99	67%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Bangers & Mash	3077	37%	735	37%	29.5	42%	13.8	69%	75.0	29%	13.0	14%	40.6	81%	5.18	86%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Dip n Flip Burger - XL	10805	129%	2582	129%	197.4	282%	74.5	372%	106.5	41%	17.4	19%	93.0	186%	5.01	84%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Jerk Halloumi Burger v - XL	6484	77%	1550	77%	88.6	127%	29.7	149%	127.6	49%	50.6	56%	58.0	116%	7.64	127%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Flame-Grilled Chicken Skewers	4700	56%	1123	56%	49.5	71%	6.1	31%	59.7	23%	7.4	8%	92.3	185%	3.78	63%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Garlic & Coriander Glaze	1996	24%	477	24%	52.0	74%	12.0	60%	2.0	1%	0.0	0%	1.0	2%	1.50	25%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Piri Piri Sauce	432	5%	103	5%	7.4	11%	1.2	6%	8.0	3%	4.6	5%	1.2	2%	1.17	19%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Hot Hot Hot Sauce	608	7%	145	7%	10.8	15%	2.4	12%	7.2	3%	4.8	5%	2.4	5%	1.35	23%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Jerk BBQ Sauce	929	11%	222	11%	1.0	1%	0.0	0%	49.0	19%	49.0	54%	2.0	4%	4.00	67%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Texan BBQ Sauce	753	9%	180	9%	0.0	0%	0.0	0%	44.0	17%	36.0	40%	2.0	4%	0.90	15%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	All American Chicken Burger	5942	71%	1420	71%	80.0	114%	14.1	70%	120.9	46%	10.0	11%	47.2	94%	5.99	100%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	All American Chicken Burger - XL	8087	96%	1933	97%	107.1	153%	18.5	93%	154.6	59%	10.0	11%	73.3	147%	8.56	143%

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
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Creamy Cajun Pasta - Chicken Fillets	4397	52%	1051	53%	62.6	89%	35.6	178%	69.2	27%	12.8	14%	54.8	110%	2.97	50%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Creamy Cajun Pasta v	3544	42%	847	42%	58.9	84%	34.6	173%	66.7	26%	11.9	13%	14.9	30%	2.19	37%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Grilled Gammon - XL	5878	70%	1405	70%	84.6	121%	37.7	189%	105.6	41%	19.7	22%	70.8	142%	7.88	131%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Fried Egg	1105	13%	264	13%	20.7	30%	4.4	22%	0.0	0%	0.0	0%	15.0	30%	0.57	9%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Mains	Pineapple Slice	552	7%	132	7%	0.0	0%	0.0	0%	34.0	13%	34.0	38%	1.0	2%	0.00	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Corn Dogs	2793	33%	668	33%	57.0	81%	18.4	92%	28.0	11%	4.0	4%	10.0	20%	1.76	29%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Chips v	2000	24%	478	24%	24.0	34%	8.0	40%	62.0	24%	4.0	4%	8.0	16%	0.20	3%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Skinny Fries v	1675	20%	400	20%	23.1	33%	2.2	11%	45.1	17%	1.1	1%	4.4	9%	0.22	4%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Criss-Cross Chips v	2475	29%	592	30%	36.8	53%	17.5	88%	43.8	17%	1.8	2%	5.3	11%	1.75	29%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Cheesy Chips v	2410	29%	576	29%	31.5	45%	12.8	64%	62.3	24%	4.0	4%	15.8	32%	0.68	11%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Mac 'N' Cheese v	971	12%	232	12%	8.0	11%	4.0	20%	32.0	12%	2.0	2%	10.0	20%	1.77	30%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Mash v	1192	14%	285	14%	6.4	9%	6.4	32%	48.0	18%	6.4	7%	6.4	13%	1.60	27%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Frickles v	1833	22%	438	22%	33.5	48%	2.4	12%	25.6	10%	3.1	3%	4.4	9%	0.07	1%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Onion Rings v	2290	27%	547	27%	37.7	54%	3.4	17%	39.4	15%	13.8	15%	7.7	15%	1.58	26%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Mushrooms v	886	11%	212	11%	22.7	32%	11.0	55%	0.0	0%	0.0	0%	2.3	5%	0.00	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Garlic Ciabatta v	2694	32%	644	32%	30.6	44%	14.2	71%	76.1	29%	5.3	6%	13.5	27%	1.66	28%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Naan Bread v	1441	17%	345	17%	6.0	9%	0.5	2%	61.0	23%	3.6	4%	9.2	18%	1.27	21%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Dressed Side Salad v	283	3%	68	3%	6.2	9%	4.9	25%	2.6	1%	1.3	1%	1.3	3%	0.12	2%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Coleslaw v	770	9%	184	9%	16.0	23%	1.0	5%	8.0	3%	7.0	8%	1.0	2%	0.50	8%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Corn On The Cob v	933	11%	223	11%	13.2	19%	1.8	9%	20.2	8%	5.4	6%	15.1	30%	0.06	1%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Texan BBQ Wings - Steak Topper	696	8%	166	8%	6.0	9%	2.4	12%	18.4	7%	14.6	16%	9.9	20%	0.51	9%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	New Yorker - Steak Topper	1289	15%	308	15%	19.3	28%	8.9	45%	17.9	7%	14.4	16%	16.5	33%	2.42	40%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	BBQ Pulled Pork - Steak Topper	1331	16%	318	16%	19.6	28%	5.6	28%	18.2	7%	15.4	17%	19.6	39%	1.12	19%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Pepper Mushrooms - Steak Topper	1097	13%	262	13%	25.5	36%	12.6	63%	5.0	2%	2.5	3%	3.4	7%	0.51	9%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Chilli Bourbon - Steak Sauce	384	5%	92	5%	0.6	1%	0.0	0%	21.0	8%	20.4	23%	0.6	1%	0.37	6%

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
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Hot Hot Hot! Chilli - Steak Sauce	304	4%	73	4%	5.4	8%	1.2	6%	3.6	1%	2.4	3%	1.2	2%	0.68	11%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Cracked Black Peppercorn - Steak Sauce	211	3%	50	3%	2.8	4%	1.7	8%	5.0	2%	2.5	3%	1.1	2%	0.51	9%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Sweet Curry Sauce v	580	7%	139	7%	0.0	0%	0.0	0%	21.6	8%	18.0	20%	0.6	1%	0.48	8%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Sour Cream v	515	6%	123	6%	12.0	17%	7.8	39%	2.4	1%	2.4	3%	1.8	4%	0.00	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Garlic & Coriander Sauce v	1197	14%	286	14%	31.2	45%	7.2	36%	1.2	0%	0.0	0%	0.6	1%	0.90	15%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Garlic Ciabatta with Cheese v	3105	37%	742	37%	38.1	54%	19.0	95%	76.4	29%	5.3	6%	21.3	43%	2.14	36%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Piri Piri Sauce v	216	3%	52	3%	3.7	5%	0.6	3%	4.0	2%	2.3	3%	0.6	1%	0.58	10%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Jerk BBQ Sauce v	557	7%	133	7%	0.6	1%	0.0	0%	29.4	11%	29.4	33%	1.2	2%	2.40	40%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Dirty Fries	2600	31%	621	31%	39.8	57%	9.1	46%	50.7	20%	3.2	4%	15.7	31%	5.61	94%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Halloumi v - Extra	1115	13%	266	13%	20.0	29%	12.1	60%	2.2	1%	2.2	2%	19.2	38%	2.16	36%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Chicken Fillet x1 - Extra	427	5%	102	5%	1.9	3%	0.5	2%	1.3	0%	0.4	0%	20.0	40%	0.39	7%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	5oz Rump Steak - Extra	1547	18%	370	18%	29.2	42%	18.0	90%	0.0	0%	0.0	0%	26.9	54%	0.18	3%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Chicken Fillets x2 - Extra	427	5%	102	5%	1.9	3%	0.5	2%	1.3	0%	0.4	0%	20.0	40%	0.39	7%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Wing Wednesday BBQ Chicken Wings - Extra	696	8%	166	8%	6.0	9%	2.4	12%	18.4	7%	14.6	16%	9.9	20%	0.51	9%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sides	Sub Roll / Wrap - Small Chips v - Extra	1000	12%	239	12%	12.0	17%	4.0	20%	31.0	12%	2.0	2%	4.0	8%	0.10	2%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	Super Salad v	1897	23%	454	23%	7.1	10%	2.0	10%	76.0	29%	11.8	13%	14.9	30%	1.79	30%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	Super Salad - Chicken Fillets	2751	33%	658	33%	10.8	15%	3.0	15%	78.6	30%	12.7	14%	54.9	110%	2.57	43%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	Super Salad - Grilled Halloumi v	3012	36%	720	36%	27.1	39%	14.1	70%	78.2	30%	14.0	16%	34.1	68%	3.95	66%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	Super Salad - 5oz Rump Steak	3444	41%	823	41%	36.3	52%	20.0	100%	76.0	29%	11.8	13%	41.8	84%	1.97	33%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	Garden Salad - Chicken Fillets	1842	22%	440	22%	26.1	37%	20.3	101%	9.6	4%	5.3	6%	44.5	89%	0.90	15%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	Garden Salad - Grilled Halloumi v	2103	25%	503	25%	42.4	61%	31.4	157%	9.2	4%	6.6	7%	23.7	47%	2.28	38%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	Garden Salad - 5oz Rump Steak	2535	30%	606	30%	51.6	74%	37.3	187%	7.0	3%	4.4	5%	31.4	63%	0.30	5%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	New York Deli - Sub / Wrap	1697	20%	406	20%	31.8	45%	3.8	19%	18.7	7%	6.9	8%	9.3	19%	1.21	20%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	FG Tortilla Thinner 12inch	960	11%	230	11%	6.2	9%	2.3	12%	36.4	14%	2.1	2%	6.4	13%	0.71	12%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	HH NG Sub roll	1243	15%	297	15%	2.6	4%	0.1	1%	57.3	22%	3.2	4%	10.0	20%	0.81	14%

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
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	Chicken New Yorker - Sub / Wrap	1922	23%	459	23%	25.8	37%	7.5	38%	23.6	9%	18.4	20%	33.2	66%	2.88	48%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	FG Tortilla Thinner 12inch	960	11%	230	11%	6.2	9%	2.3	12%	36.4	14%	2.1	2%	6.4	13%	0.71	12%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	HH NG Sub roll	1243	15%	297	15%	2.6	4%	0.1	1%	57.3	22%	3.2	4%	10.0	20%	0.81	14%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	BBQ Jerk Halloumi v - Sub / Wrap	2184	26%	522	26%	28.9	41%	12.6	63%	43.7	17%	42.4	47%	21.3	43%	4.07	68%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	FG Tortilla Thinner 12inch	960	11%	230	11%	6.2	9%	2.3	12%	36.4	14%	2.1	2%	6.4	13%	0.71	12%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	HH NG Sub roll	1243	15%	297	15%	2.6	4%	0.1	1%	57.3	22%	3.2	4%	10.0	20%	0.81	14%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	BBQ Pulled Pork - Sub / Wrap	1289	15%	308	15%	23.6	34%	8.2	41%	14.6	6%	11.9	13%	11.0	22%	0.87	15%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	FG Tortilla Thinner 12inch	960	11%	230	11%	6.2	9%	2.3	12%	36.4	14%	2.1	2%	6.4	13%	0.71	12%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	HH NG Sub roll	1243	15%	297	15%	2.6	4%	0.1	1%	57.3	22%	3.2	4%	10.0	20%	0.81	14%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	Fish Finger † - Sub / Wrap	2248	27%	537	27%	33.7	48%	3.4	17%	38.7	15%	7.6	8%	14.6	29%	1.41	24%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	FG Tortilla Thinner 12inch	960	11%	230	11%	6.2	9%	2.3	12%	36.4	14%	2.1	2%	6.4	13%	0.71	12%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	HH NG Sub roll	1243	15%	297	15%	2.6	4%	0.1	1%	57.3	22%	3.2	4%	10.0	20%	0.81	14%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Subs & Salads	Garden Salad v	988	12%	236	12%	22.4	32%	19.3	97%	7.0	3%	4.4	5%	4.5	9%	0.12	2%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sunday Roasts	Tender Roast Beef Topside - Sunday Roast	2979	35%	712	36%	27.8	40%	5.1	25%	68.4	26%	12.8	14%	50.6	101%	2.37	40%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sunday Roasts	Tender Roast Beef Topside - XL - Sunday Roast	5202	62%	1243	62%	49.8	71%	8.0	40%	134.2	52%	25.6	28%	72.5	145%	3.36	56%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sunday Roasts	Half Roast Chicken - Sunday Roast	3547	42%	848	42%	37.0	53%	7.1	36%	68.7	26%	13.2	15%	63.7	127%	2.86	48%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Sunday Roasts	Half Roast Chicken - XL - Sunday Roast	5771	69%	1379	69%	59.0	84%	10.1	50%	134.6	52%	26.0	29%	85.6	171%	3.84	64%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	Apple Crumble v	2612	31%	624	31%	13.8	20%	5.5	28%	114.0	44%	72.8	81%	7.7	15%	0.66	11%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	Chocolate Fudge Cake v	2504	30%	599	30%	28.4	41%	10.0	50%	78.2	30%	61.1	68%	7.7	15%	0.88	15%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	Vanilla Ice Cream	460	5%	110	5%	5.0	7%	2.5	13%	14.0	5%	14.1	16%	2.0	4%	0.12	2%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	Chocolate Ice Cream	469	6%	112	6%	5.0	7%	2.5	13%	14.1	5%	13.9	15%	2.2	4%	0.13	2%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	The Epic Choc-Tastic Sundae v	4338	52%	1037	52%	36.3	52%	20.2	101%	120.7	46%	108.0	120%	11.7	23%	0.69	12%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	The Mountain of Sweet v	17672	210%	4224	211%	150.0	214%	80.1	400%	314.0	121%	235.7	262%	39.5	79%	2.32	39%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	Profiteroles v	5772	69%	1380	69%	29.1	42%	17.7	89%	39.3	15%	28.6	32%	5.9	12%	0.02	0%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	Black Cherry Eton Mess Sundae v	2226	26%	532	27%	20.7	30%	11.6	58%	78.2	30%	76.0	84%	7.9	16%	0.45	8%

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
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	Toffee Donut Sundae v	2625	31%	627	31%	30.2	43%	13.5	68%	79.5	31%	67.3	75%	9.4	19%	0.42	7%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	Cookie Dough Cheesecake v	4848	58%	1159	58%	57.0	81%	30.5	153%	150.2	58%	66.4	74%	14.1	28%	0.93	16%
Flaming Grill - SS7 Main Menu	Desserts	Strawberry Meringue Pie v	3109	37%	743	37%	6.2	9%	2.7	13%	161.7	62%	104.8	116%	7.8	16%	0.18	3%

Flaming Grill Kids Menu Nutritional Information - Spring/Summer 2017

Key & Interpreting Data

The figures given below give 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.

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

All nutritional values shown are for the complete dish as listed on the menu, figures are typical for each dish and may vary slightly, as a result of manufacturing tolerances and cooking assembly.

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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Starters	Garlic Bread v	897	N.A	214	N.A	10.2	N.A	4.7	N.A	25.4	N.A	1.8	N.A	4.5	N.A	0.55	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Starters	Veg Dip Sticks v	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Starters	Soured Cream	343	N.A	82	N.A	8.0	N.A	5.2	N.A	1.6	N.A	1.6	N.A	1.2	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Starters	Texan BBQ Sauce	301	N.A	72	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	17.6	N.A	14.4	N.A	0.8	N.A	0.36	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Starters	Mini Onion Ring Stack v	1426	N.A	342	N.A	23.6	N.A	2.1	N.A	24.7	N.A	8.6	N.A	4.8	N.A	0.99	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Starters	Mayonnaise Reduced Fat	465	N.A	111	N.A	10.0	N.A	0.8	N.A	4.8	N.A	3.2	N.A	0.0	N.A	0.72	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Starters	Texan BBQ Sauce	301	N.A	72	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	17.6	N.A	14.4	N.A	0.8	N.A	0.36	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Squidgy Pizza v	1955	N.A	467.2	N.A	19.2	N.A	7.7	N.A	52.8	N.A	2.6	N.A	19.2	N.A	1.32	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	45.6	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	10.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194.3	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcorn Cob	644	N.A	152.7	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skinny Fries	838	N.A	200.2	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Chips	1001	N.A	239.0	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142.4	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Yellow Rice	1039	N.A	248.4	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206.0	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Ciabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Chicken Curry	0	N.A	0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcorn Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skinny Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Ciabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Tasty Tortilla	2556	N.A	611	N.A	25.2	N.A	8.2	N.A	78.8	N.A	18.8	N.A	18.2	N.A	1.68	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Tasty Tortilla	1163	N.A	278	N.A	14.7	N.A	2.4	N.A	18.3	N.A	0.0	N.A	13.5	N.A	1.39	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Louisiana Chicken Strips	427	N.A	102	N.A	1.9	N.A	0.5	N.A	1.3	N.A	0.4	N.A	20.0	N.A	0.39	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Roast Chicken Fillets	1453	N.A	347	N.A	18.4	N.A	3.0	N.A	22.9	N.A	0.0	N.A	16.9	N.A	1.74	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcorn Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skinny Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Ciabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Double Beef Burger	1942	N.A	464	N.A	31.9	N.A	14.4	N.A	23.8	N.A	2.9	N.A	18.9	N.A	0.93	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcorn Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skinny Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Ciabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Crispy Fish Fingers †	1147	N.A	274	N.A	14.4	N.A	1.8	N.A	22.7	N.A	1.5	N.A	10.2	N.A	0.82	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcorn Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skippy Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Ciabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mini Mixed Grill	2221	N.A	532	N.A	38.2	N.A	13.5	N.A	5.9	N.A	0.7	N.A	38.9	N.A	2.31	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcorn Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skippy Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Ciabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Tomato & Cheese Pasta v	1596	N.A	382	N.A	11.5	N.A	10.2	N.A	59.4	N.A	7.8	N.A	9.2	N.A	1.26	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcom Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skinny Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Ciabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Scrummy Sausages	1084	N.A	259	N.A	14.9	N.A	5.0	N.A	11.4	N.A	1.0	N.A	18.8	N.A	2.30	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcom Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skinny Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Clabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Southern Fried Chicken Fillet †	2147	N.A	513	N.A	27.1	N.A	4.5	N.A	33.8	N.A	0.0	N.A	26.1	N.A	2.57	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcorn Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skinny Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Clabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Spud v	839	N.A	201	N.A	0.9	N.A	0.1	N.A	41.6	N.A	1.5	N.A	5.0	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mozzarella/White Mature Cheddar Grated	616	N.A	147	N.A	11.3	N.A	7.2	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	11.7	N.A	0.72	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Chicken Fillet	427	N.A	102	N.A	1.9	N.A	0.5	N.A	1.3	N.A	0.4	N.A	20.0	N.A	0.39	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcorn Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skinny Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Ciabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Chicken Breast Fillets	854	N.A	204	N.A	3.7	N.A	1.0	N.A	2.6	N.A	0.9	N.A	40.0	N.A	0.78	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcorn Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skinny Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Ciabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Cod Goujons †	1522	N.A	365	N.A	22.4	N.A	11.5	N.A	16.3	N.A	1.5	N.A	19.6	N.A	0.67	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Salald	191	N.A	46	N.A	4.3	N.A	3.7	N.A	1.6	N.A	0.9	N.A	0.7	N.A	0.06	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Munch Crunch Vegetable Portion	46	N.A	11	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	2.0	N.A	1.8	N.A	0.8	N.A	0.02	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Jacket Potato & 1 x Sunflower Ptn	813	N.A	194	N.A	0.5	N.A	0.0	N.A	41.0	N.A	1.4	N.A	4.8	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Kids Sweetcorn Cob	644	N.A	153	N.A	11.2	N.A	1.5	N.A	10.1	N.A	2.7	N.A	7.6	N.A	0.05	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Skinny Fries Flaming Grill	838	N.A	200	N.A	11.6	N.A	1.1	N.A	22.6	N.A	0.6	N.A	2.2	N.A	0.11	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Freeze Chill Chips Cooked	1001	N.A	239	N.A	12.0	N.A	4.0	N.A	31.0	N.A	2.0	N.A	4.0	N.A	0.10	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Mashed Potato	596	N.A	142	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	24.0	N.A	3.2	N.A	3.2	N.A	0.80	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Frozen Yellow Rice	1039	N.A	248	N.A	1.8	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Criss Cut Potatoes	862	N.A	206	N.A	11.0	N.A	1.0	N.A	23.0	N.A	1.0	N.A	3.0	N.A	0.40	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	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
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Baked Beans	263	N.A	63	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	4.3	N.A	3.4	N.A	0.51	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Heinz Alphabet Spaghetti	210	N.A	50	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	10.2	N.A	3.4	N.A	1.7	N.A	0.34	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Mains	Ciabatta Garlic Slice	447	N.A	107	N.A	5.1	N.A	2.4	N.A	12.6	N.A	0.9	N.A	2.2	N.A	0.28	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Roasts	Grill Bill's Kids Sunday Beef	3636	N.A	868	N.A	43.47	N.A	13.4	N.A	55.2	N.A	15.9	N.A	68.5	N.A	3.09	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Roasts	Grill Bill's Kids Sunday Chicken	2121	N.A	506	N.A	19.92	N.A	2.83	N.A	46.4	N.A	8.8	N.A	36.7	N.A	1.55	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Spongebob Ice Cream Pot - Chocolate v	764	N.A	182.6	N.A	6.9	N.A	4.0	N.A	22.6	N.A	22.2	N.A	6.7	N.A	0.29	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Spongebob Ice Cream Pot - Strawberry v	677	N.A	161.7	N.A	5.6	N.A	2.9	N.A	21.7	N.A	21.7	N.A	5.7	N.A	0.23	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Spongebob Ice Cream Pot - Vanilla v	677	N.A	161.7	N.A	5.6	N.A	2.9	N.A	21.7	N.A	21.7	N.A	5.7	N.A	0.23	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Sweet Treat Brownie	1829	N.A	437.2	N.A	19.2	N.A	9.7	N.A	59.2	N.A	49.9	N.A	5.0	N.A	0.22	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Ice Cream v	71	N.A	17.1	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	0.8	N.A	0.4	N.A	0.1	N.A	0.01	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Strawberry Ice Cream	574	N.A	137.2	N.A	6.7	N.A	4.1	N.A	17.3	N.A	15.0	N.A	1.9	N.A	0.13	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Vanilla Ice Cream	460	N.A	109.9	N.A	5.0	N.A	2.5	N.A	14.0	N.A	14.1	N.A	2.0	N.A	0.12	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Chocolate Ice Cream	469	N.A	112.0	N.A	5.0	N.A	2.5	N.A	14.1	N.A	13.9	N.A	2.2	N.A	0.13	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Bill's Mega Sundae	3372	N.A	805.9	N.A	31.2	N.A	17.5	N.A	84.9	N.A	69.5	N.A	9.0	N.A	0.50	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Peach & Pear Fruit Pot v	251	N.A	59.9	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	15.8	N.A	13.6	N.A	0.1	N.A	0.00	N.A
Flaming Grill - Spring/ Summer Kids Menu 2017	Desserts	Dippy Donuts v	1289	N.A	308.1	N.A	13.9	N.A	2.8	N.A	42.2	N.A	24.2	N.A	3.8	N.A	0.03	N.A

Flaming Grill Breakfast Menu Nutritional Information - Spring/Summer 2017

Key & Interpreting Data

The figures given below give 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.

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

All nutritional values shown are for the complete dish as listed on the menu, figures are typical for each dish and may vary slightly, as a result of manufacturing tolerances and cooking assembly.

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
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Bacon Sandwich	820	10%	196	10%	17.8	25%	5.8	29%	0.0	0%	0.0	0%	9.6	19%	1.61	27%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Open Top Sliced Malted Bloomer	1119	13%	267	13%	4.0	6%	1.5	7%	55.4	21%	3.7	4%	9.6	19%	1.14	19%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Open Top Sliced White Bloomer	1064	13%	250	13%	1.8	3%	0.3	2%	52.7	20%	3.9	4%	9.6	19%	1.14	19%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Sausage Sandwich	1346	16%	322	16%	23.1	33%	7.2	36%	8.9	3%	1.0	1%	18.8	38%	1.60	27%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Open Top Sliced Malted Bloomer	1119	13%	267	13%	4.0	6%	1.5	7%	55.4	21%	3.7	4%	9.6	19%	1.14	19%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Open Top Sliced White Bloomer	1064	13%	250	13%	1.8	3%	0.3	2%	52.7	20%	3.9	4%	9.6	19%	1.14	19%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Vegetarian Sausage Sandwich v	3080	37%	736	37%	14.2	20%	2.7	14%	11.4	4%	2.5	3%	11.9	24%	0.86	14%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Open Top Sliced Malted Bloomer	1119	13%	267	13%	4.0	6%	1.5	7%	55.4	21%	3.7	4%	9.6	19%	1.14	19%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Open Top Sliced White Bloomer	1064	13%	250	13%	1.8	3%	0.3	2%	52.7	20%	3.9	4%	9.6	19%	1.14	19%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Toasted Open Top Sliced Malted Bloomer	1119	13%	267	13%	4.0	6%	1.5	7%	55.4	21%	3.7	4%	9.6	19%	1.14	19%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Toasted Open Top Sliced White Bloomer	1064	13%	250	13%	1.8	3%	0.3	2%	52.7	20%	3.9	4%	9.6	19%	1.14	19%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	2 Free-Range Fried Eggs	1097	13%	264	13%	20.7	30%	4.4	22%	0.0	0%	0.0	0%	15.0	30%	0.57	10%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfast Snacks	Breakfast Wrap	2568	31%	616	31%	35.4	51%	9.4	47%	41.9	16%	3.6	4%	29.5	59%	2.61	44%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfasts	Full English Breakfast	3219	38%	772	39%	54.3	78%	21.4	107%	23.8	9%	7.8	9%	42.5	85%	4.18	70%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfasts	Open Top Sliced Malted Bloomer	559	7%	134	7%	2.0	3%	0.7	4%	27.7	11%	1.8	2%	4.8	10%	0.57	10%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfasts	Open Top Sliced White Bloomer	532	6%	125	6%	0.9	1%	0.2	1%	26.3	10%	1.9	2%	4.8	10%	0.57	10%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfasts	Vegetarian Breakfast v	4995	59%	1197	60%	46.1	66%	15.6	78%	26.2	10%	9.3	10%	33.5	67%	2.12	35%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfasts	Open Top Sliced Malted Bloomer	559	7%	134	7%	2.0	3%	0.7	4%	27.7	11%	1.8	2%	4.8	10%	0.57	10%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfasts	Open Top Sliced White Bloomer	532	6%	125	6%	0.9	1%	0.2	1%	26.3	10%	1.9	2%	4.8	10%	0.57	10%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfasts	8oz Rump Steak, Chips & Eggs	4822	57%	1154	58%	76.8	110%	31.7	159%	62.0	24%	4.0	4%	53.9	108%	0.98	16%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfasts	Full English Breakfast - XL	5842	70%	1400	70%	102.5	146%	42.2	211%	33.7	13%	9.8	11%	79.4	159%	7.68	128%

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
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfasts	Open Top Sliced Malted Bloomer	1119	13%	267	13%	4.0	6%	1.5	7%	55.4	21%	3.7	4%	9.6	19%	1.14	19%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Breakfasts	Open Top Sliced White Bloomer	1064	13%	250	13%	1.8	3%	0.3	2%	52.7	20%	3.9	4%	9.6	19%	1.14	19%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Kids Breakfast	Grill Bill's Full English Breakfast	2247	27%	539	27%	39.3	56%	16.9	84%	15.7	6%	5.8	6%	26.6	53%	2.40	40%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Kids Breakfast	Open Top Sliced Malted Bloomer	280	3%	67	3%	1.0	1%	0.4	2%	13.9	5%	0.9	1%	2.4	5%	0.29	5%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Kids Breakfast	Open Top Sliced White Bloomer	266	3%	63	3%	0.5	1%	0.1	0%	13.2	5%	1.0	1%	2.4	5%	0.29	5%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Kids Breakfast	Grill Bill's Vegetarian Breakfast v	2861	34%	686	34%	30.0	43%	12.9	64%	16.9	7%	6.5	7%	18.4	37%	1.23	21%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Kids Breakfast	Open Top Sliced Malted Bloomer	280	3%	67	3%	1.0	1%	0.4	2%	13.9	5%	0.9	1%	2.4	5%	0.29	5%
Flaming Grill - Breakfast Menu 2017	Kids Breakfast	Open Top Sliced White Bloomer	266	3%	63	3%	0.5	1%	0.1	0%	13.2	5%	1.0	1%	2.4	5%	0.29	5%

Flaming Grill No Gluten Menu Nutritional Information - Spring/Summer 2017

Key & Interpreting Data

The figures given below give 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.

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

All nutritional values shown are for the complete dish as listed on the menu, figures are typical for each dish and may vary slightly, as a result of manufacturing tolerances and cooking assembly.

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
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Starters NGCI	Flamegrilled Chicken Wings	988	12%	236	12%	15.1	22%	6.0	30%	2.1	1%	0.6	1%	22.8	46%	0.37	6%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Starters NGCI	Garlic & Coriander Glaze	1197	14%	286	14%	31.2	45%	7.2	36%	1.2	0%	0.0	0%	0.6	1%	0.90	15%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Starters NGCI	Piri Piri Sauce	216	3%	52	3%	3.7	5%	0.6	3%	4.02	2%	2.3	3%	0.6	1%	0.58	10%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Starters NGCI	Hot Hot Hot Sauce	304	4%	73	4%	5.4	8%	1.2	6%	3.6	1%	2.4	3%	1.2	2%	0.68	11%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Starters NGCI	Jerk BBQ Sauce	557	7%	133	7%	0.6	1%	0.0	0%	29.4	11%	29.4	33%	1.2	2%	2.40	40%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Starters NGCI	Texan BBQ Sauce	452	5%	108	5%	0.0	0%	0.0	0%	26.4	10%	21.6	24%	1.2	2%	0.54	9%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Starters NGCI	Nachos v	3620	43%	865	43%	44.6	64%	16.4	82%	88.9	34%	13.3	15%	22.2	44%	3.65	61%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Starters NGCI	Nachos Topped with BBQ Pulled Pork	4950	59%	1183	59%	64.2	92%	22.0	110%	107.1	41%	28.7	32%	41.8	84%	4.77	80%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Half Roast Chicken	3115	37%	743	37%	34.7	50%	6.2	31%	55.4	21%	8.0	9%	54.7	109%	1.48	25%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Garlic & Coriander Glaze	1996	24%	477	24%	52.0	74%	12.0	60%	2.0	1%	0.0	0%	1.0	2%	1.50	25%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Piri Piri Sauce	432	5%	103	5%	7.4	11%	1.2	6%	8.0	3%	4.6	5%	1.2	2%	1.17	19%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Hot Hot Hot Sauce	608	7%	145	7%	10.8	15%	2.4	12%	7.2	3%	4.8	5%	2.4	5%	1.35	23%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Jerk BBQ Sauce	929	11%	222	11%	1.0	1%	0.0	0%	49.0	19%	49.0	54%	2.0	4%	4.00	67%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Texan BBQ Sauce	753	9%	180	9%	0.0	0%	0.0	0%	44.0	17%	36.0	40%	2.0	4%	0.90	15%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Char Grilled Chicken Skewers	3845	46%	913	46%	26.7	38%	3.9	20%	55.1	21%	7.6	8%	92.6	185%	0.76	13%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Garlic & Coriander Glaze	1996	24%	477	24%	52.0	74%	12.0	60%	2.0	1%	0.0	0%	1.0	2%	1.50	25%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Piri Piri Sauce	432	5%	103	5%	7.4	11%	1.2	6%	8.0	3%	4.6	5%	1.2	2%	1.17	19%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Hot Hot Hot Sauce	608	7%	145	7%	10.8	15%	2.4	12%	7.2	3%	4.8	5%	2.4	5%	1.35	23%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Jerk BBQ Sauce	929	11%	222	11%	1.0	1%	0.0	0%	49.0	19%	49.0	54%	2.0	4%	4.00	67%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Texan BBQ Sauce	753	9%	180	9%	0.0	0%	0.0	0%	44.0	17%	36.0	40%	2.0	4%	0.90	15%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Chicken New Yorker	4386	52%	1047	52%	43.4	62%	14.9	74%	89.5	34%	37.1	41%	77.3	155%	4.95	83%

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
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Chicken New Yorker Jumbo	5595	67%	1336	67%	60.8	87%	21.9	109%	91.0	35%	37.5	42%	109.1	218%	7.16	119%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Grilled 8oz Gammon	3303	39%	789	39%	44.3	63%	24.2	121%	63.0	24%	15.9	18%	39.6	79%	3.81	64%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Fried Egg	548	7%	132	7%	10.4	15%	2.2	11%	0.0	0%	0.0	0%	7.5	15%	0.28	5%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Pineapple Slice	276	3%	66	3%	0.0	0%	0.0	0%	17.0	7%	17.0	19%	0.5	1%	0.00	0%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Creamy Cajun Pasta Chicken	4398	52%	1051	53%	62.6	89%	35.6	178%	69.2	27%	12.8	14%	54.8	110%	2.97	50%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	Creamy Cajun Pasta v	3543	42%	847	42%	58.9	84%	34.6	173%	66.7	26%	11.9	13%	14.9	30%	2.19	37%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	10oz Rib Eye Steak	4013	48%	959	48%	53.8	77%	29.9	150%	61.5	24%	15.9	18%	53.6	107%	0.27	5%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	8oz Rump Steak	3910	47%	934	47%	57.3	82%	30.7	153%	61.5	24%	15.9	18%	45.0	90%	0.22	4%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	8oz Sirloin Steak	4423	53%	1057	53%	72.5	104%	37.0	185%	61.5	24%	15.9	18%	41.2	82%	0.21	4%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Mains NGCI	5oz Rump Steak	3734	44%	892	45%	54.4	78%	29.4	147%	61.5	24%	15.9	18%	40.9	82%	0.19	3%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Salads NGCI	Garden Salad Chicken	1842	22%	440	22%	26.1	37%	20.3	101%	9.6	4%	5.3	6%	44.5	89%	0.90	15%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Salads NGCI	Garden Salad Halloumi v	2104	25%	503	25%	42.4	61%	31.4	157%	9.2	4%	6.6	7%	23.7	47%	2.28	38%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Salads NGCI	Garden Salad Steak	2536	30%	606	30%	51.6	74%	37.3	187%	7.0	3%	4.4	5%	31.4	63%	0.30	5%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Salads NGCI	Garden Salad v	989	12%	236	12%	22.4	32%	19.3	97%	7.0	3%	4.4	5%	4.5	9%	0.12	2%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Mash v	1192	14%	285	14%	6.4	9%	6.4	32%	48.0	18%	6.4	7%	6.4	13%	1.60	27%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Side Salad v	283	3%	68	3%	6.2	9%	4.9	25%	2.6	1%	1.3	1%	1.3	3%	0.12	2%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Coleslaw v	770	9%	184	9%	16.0	23%	1.0	5%	8.0	3%	7.0	8%	1.0	2%	0.50	8%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Corn on the Cob v	943	11%	223	11%	13.2	19%	1.8	9%	20.2	8%	5.4	6%	15.1	30%	0.06	1%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Mushrooms v	879	10%	212	11%	22.7	32%	11.0	55%	0.0	0%	0.0	0%	2.3	5%	0.00	0%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Sweet Curry Sauce	580	7%	139	7%	0.0	0%	0.0	0%	21.6	8%	18.0	20%	0.6	1%	0.48	8%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Sour Cream	515	6%	123	6%	12.0	17%	7.8	39%	2.4	1%	2.4	3%	1.8	4%	0.00	0%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Garlic & Herb Glaze	1197	14%	286	14%	31.2	45%	7.2	36%	1.2	0%	0.0	0%	0.6	1%	0.90	15%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Piri Piri Sauce	216	3%	52	3%	3.7	5%	0.6	3%	4.0	2%	2.3	3%	0.6	1%	0.58	10%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Jerk BBQ Sauce	557	7%	133	7%	0.6	1%	0.0	0%	29.4	11%	29.4	33%	1.2	2%	2.40	40%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	New York - Steak Topper	1289	15%	308	15%	19.3	28%	8.9	45%	17.9	7%	14.4	16%	16.5	33%	2.42	40%

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
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	BBQ Pulled Pork - Steak Topper	1331	16%	318	16%	19.6	28%	5.6	28%	18.2	7%	15.4	17%	19.6	39%	1.12	19%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Sides NGCI	Hot Hot Hot Chilli - Steak Sauce	304	4%	73	4%	5.4	8%	1.2	6%	3.6	1%	2.4	3%	1.2	2%	0.68	11%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Desserts NGCI	Apple Crumble v	2612	31%	624	31%	13.8	20%	5.5	28%	114.0	44%	72.8	81%	7.7	15%	0.66	11%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Desserts NGCI	Black Cherry Eton Mess Sundae v	2226	26%	532	27%	20.7	30%	11.6	58%	78.2	30%	76.0	84%	7.9	16%	0.45	8%
Flaming Grill - SS17 Core NGCI Menu	Desserts NGCI	Strawberry Meringue Pie v	3109	37%	743	37%	6.2	9%	2.7	13%	161.7	62%	104.8	116%	7.8	16%	0.18	3%