

Sneaic na maidine/Bricfeasta (Morning snack/breakfast)

Cur tic le ceann amháin as Rogha 1 agus ceann amháin as Rogha 2 gach lá le do thoil.
(Please tick 1 item from Choice 1 and 1 item from Choice 2 per day)

Rogha 1 (Choice 1)

Cur tic le ceann amháin gach lá le do thoil (Please tick 1 item per day)

	Luan	Máirt	Céadaoin	Déardaoin	Aoine
Iógart Glenisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pancóg donn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dip cáise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cáis bhog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Píosa cáise Edam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slisne úll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úll + cairéid	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úll + sméara gorma	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pota mealbhachán	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mealbhachán + anann	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pota torthaí séasúrach	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gráin rósta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

CHOICE 2

Please tick 1 item per day

	Luan	Máirt	Céadaoin	Déardaoin	Aoine
Briosca coirce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bataí aráin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cáca ríse iógairt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cáca ríse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Briosóga Jacobs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feadán iógart sú talún	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oráiste satsuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scóna donn	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scóna donn le torthaí	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Nil ar fáil ar an lá seo
(Not available on this day)

LÓN TE (Luan - Aoine)

Cur tic le béile amháin ó Príomh 1, Príomh 2, Príomh 3, Príomh 4 nó Príomh 5

MAIN 1

NÓ

MAIN 2

NÓ

MAIN 3

NÓ

MAIN 4

NÓ

MAIN 5

(VEGAN/VEGETARIAN)

Luan	Sicín rósta, glasraí séasúrach & brúitín. Anlann <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	NÓ feola in anlann trátaí & pasta fusilli <input type="checkbox"/>	NÓ Chillí concarne éadrom, rís, cairéid agus pís <input type="checkbox"/>	NÓ Sicín agus pasta bÁCáilte <input type="checkbox"/>	NÓ Chillí pónairí, rís agus brocailli <input type="checkbox"/>
Máirt	Liamhas bÁCáilte, pónairí agus brúitín. Anlann <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	NÓ Ciúbana prátaí blasta, agus meascán glasraí <input type="checkbox"/>	NÓ Curáí traidisiúnta sicín, piobair, & rís <input type="checkbox"/>	NÓ Ispíní, ciúbanna prátaí agus pónairí bÁCáilte <input type="checkbox"/>	NÓ Méara éisc, pónairí agus ding de phrátaí milis. <input type="checkbox"/>
Céadaoin	Mairteoil rósta, cairéid & brúitín. Anlann <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	NÓ Lasáinne mairteola, cairéid & pís <input type="checkbox"/>	NÓ Pasta sicín in anlann saibhir trátaí & brocailli <input type="checkbox"/>	NÓ Sicín Tikka agus Rís <input type="checkbox"/>	NÓ Liathróidí gan feoil in anlann trátaí & pasta fusilli <input type="checkbox"/>
Déardaoin	Sicín rósta, meascán glasraí & brúitín. Anlann <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	NÓ Bolognaise mairteola, caréid & pasta fusilli <input type="checkbox"/>	NÓ Sicín Korma éadrom, piobair, le rís <input type="checkbox"/>	NÓ Casaróil traidisiúnta mairteola, & prátaí <input type="checkbox"/>	NÓ Ispíní gan feoil, meacáin bhán, prátaí milis <input type="checkbox"/>
Aoine	Turcaí rósta, Meacáin bhán, cairéid & brúitín. Anlann <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	NÓ Méara éisc bÁCáilte, Póbairí & prátaí milis <input type="checkbox"/>	NÓ Lasáinne mairteola, cairéid & pís <input type="checkbox"/>	NÓ Curáí traidisiúnta sicín, piobair, & rís <input type="checkbox"/>	NÓ Curáí prátaí, cóilis & spionáiste blasta <input type="checkbox"/>

Allergen Information: Hot Food Menu

X CONTAINS

! MAY CONTAIN TRACES OF

FREE FROM

Please remember to check our labels / website regularly as ingredients can change. This list is correct on date of issue. If you have any food allergy concerns please do not hesitate to contact Glanmore directly. A full list of ingredients is also available on our website. Glanmore Foods is a Nut Free site. Please note that any products with "May contains nuts" are from supplier sites

	Dairy	Wheat	Gluten*	Soya	Egg	Celery	Mustard	Sesame Seeds	Tree Nuts	Peanuts	Sulphur Dioxide	Fish	Molluscs	Crustaceans	Lupins	
Sneaic na maidine Rogha 1																
Iogart Glanisk	X															
Pancóg donn	X	X	X ^{tr}		X											
Dip cáine	X															
Cáis bhog	X															
Píosa cáise Edam	X															
Slisne úll																
Úll + cairéid							!									
Úll + sméara gorma																
Pota mialbhachán																
Mealbhachán + anann																
Pota torthaí séasúrach																
Gráin rósta																
Sneaic na maidine Rogha 2																
Brosca coirce	!	X	X ^{tr}	!	!		!	!			X	!				
Bataí arain		X ^{tr}	X ^{tr}	!				!								
Cáca ríse iógairt	X			X				X	!							
Cáca ríse	!			!				X	!							
Brosóga Jacobs		X	X ^{tr}						!							
Féidín iógairt sú talún	X															
Banana																
Úll																
Oráiste satsuma																
Scóna donn	X	X	X ^{tr}	!	!	!	!	!	!		!	!				
Scóna donn le torthaí	X	X	X ^{tr}	!	!	!	!	!	!		!	!				
LÓN TE																
Sicín rósta, glasraí séasúrach & brúitín (No Gravy)	X					!										
Sicín rósta, glasraí séasúrach & brúitín (Gravy)	X					!										
feola in anann tréatai & pasta fusilli	X	X	X ^{tr}	!	X	X	!	!			X	!	!	!	!	!
Chilli concaine éadrom, ris, cairéid agus píis		X	X ^{tr}	!		!					!					
Sicín agus pasta bácáille	X	X	X ^{tr}	!	!	!	X	!			X	!	!	!	!	!
Chilli pónaire, ris agus brocaí	!	!	!	!	!	!	!	!			X	!	!	!	!	!
Liamhas bácáille, pónaire agus brúitín (No Gravy)	X	!	!	!							X	!	!	!	!	!
Liamhas bácáille, pónaire agus brúitín (Gravy)	X	!	!	!												
Cúhana prátaí blasta, agus meascán glasraí	!	X	X ^{tr}	!	X	X		!			!					
Curai traidisiúnta sicín, piobair, & ris	!	!	!	!	!	!	X	!			X	!	!	!	!	!
Ispíní, cúbhanna prátaí agus pónairei bácáille		X	X ^{tr}								X					
Méara éisc, pónairei agus ding de phrátaí milis		X	X ^{tr}													
Mairteoil rósta, cairéid & brúitín (No Gravy)	X					!					!					
Mairteoil rósta, cairéid & brúitín (Gravy)	X					!					!					
Lasáinne mairteola, cairéid & píis	X		X ^{tr}			!					!					
Pasta sicín in anann saibhir tréatai & brocaí	!	X	X ^{tr}	!	!	X	!	!			X	!	!	!	!	!
Sicín Tikka agus Ris	!	!	!	!	!	!	X	!			X	!	!	!	!	!
Lithróidí gan feoil in anann tréatai & pasta fusilli	!	X	X ^{tr}	!	!	!	X	!			X	!	!	!	!	!
Sicín rósta, meascán glasraí & brúitín (No Gravy)	X					!					!					
Sicín rósta, meascán glasraí & brúitín (Gravy)	X					!					!					
Bolognaise mairteola, cairéid & pasta fusilli		X	X ^{tr}		!	!					!					
Sicín Norma éadrom, piobair, le ris	!	!	!	!	!	!	!	!			X	!	!	!	!	!
Casaróid traidisiúnta mairteola, & prátaí	X	!	!	!	!	!	X	!			X	!	!	!	!	!
Ispíní gan feoil, meascán bhán, prátaí milis			X ^{tr}			!					!					
Turcaí rósta, Meascán bhán, cairéid & brúitín (No Gravy)	X					!					!					
Turcaí rósta, Meascán bhán, cairéid & brúitín (Gravy)	X					!					!					
Méara éisc bácáille, Pónairei & prátaí milis		X	X ^{tr}									X				
Lasáinne mairteola, cairéid & píis	X	X	X ^{tr}			!					!					
Curai traidisiúnta sicín, piobair, & ris	!	!	!	!	!	!	X	!			X	!	!	!	!	!
Curai prátaí, cúilis & spleonáite blasta	!	!	!	!	!	!	X	!			X	!	!	!	!	!