

Loch Fyne Restaurants Children's Menu Nutritional Information Spring 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
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Starters	Calamari	1480	N.A	354	N.A	26.3	N.A	2.5	N.A	23.4	N.A	1.9	N.A	13.8	N.A	2.47	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Starters	Scottish Rope Grown Mussels	1044	N.A	250	N.A	8.4	N.A	3.3	N.A	34.7	N.A	2.9	N.A	13.7	N.A	1.54	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Starters	Crudites	696	N.A	166	N.A	15.6	N.A	1.0	N.A	5.7	N.A	4.7	N.A	1.2	N.A	0.16	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Starters	Garlic Bread	1427	N.A	341	N.A	28.0	N.A	17.2	N.A	20.1	N.A	1.6	N.A	4.1	N.A	0.57	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Fish & Fries	3324	N.A	794	N.A	44.9	N.A	19.6	N.A	84.5	N.A	9.4	N.A	27.8	N.A	1.26	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Mighty Mussels and Fries	3194	N.A	763	N.A	39.3	N.A	15.6	N.A	98.2	N.A	4.8	N.A	26.0	N.A	2.20	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Pasta with Cheesy Tomato Sauce	1875	N.A	448	N.A	36.8	N.A	20.0	N.A	23.1	N.A	4.6	N.A	8.4	N.A	0.82	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Sausages & Mash	2421	N.A	579	N.A	41.6	N.A	15.3	N.A	27.2	N.A	4.4	N.A	23.3	N.A	3.57	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Kids Salmon - Please select your side choice listed below	828	N.A	199	N.A	13.1	N.A	2.0	N.A	0.4	N.A	0.4	N.A	20.2	N.A	0.10	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Petit Pois	120	N.A	29	N.A	0.6	N.A	0.3	N.A	3.3	N.A	0.6	N.A	2.1	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
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Mashed Potato Premium	309	N.A	74	N.A	1.8	N.A	0.9	N.A	11.7	N.A	1.8	N.A	1.8	N.A	0.42	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	French Fries	1761	N.A	420	N.A	24.0	N.A	9.0	N.A	61.5	N.A	1.5	N.A	4.5	N.A	0.26	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Vegetable Sticks	701	N.A	168	N.A	15.6	N.A	1.0	N.A	6.6	N.A	4.4	N.A	1.5	N.A	0.16	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Kids Chicken Goujons - Please select your side choice listed below	848	N.A	203	N.A	9.0	N.A	3.7	N.A	16.2	N.A	5.3	N.A	14.8	N.A	1.41	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Petit Pois	120	N.A	29	N.A	0.6	N.A	0.3	N.A	3.3	N.A	0.6	N.A	2.1	N.A	0.00	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Mashed Potato Premium	309	N.A	74	N.A	1.8	N.A	0.9	N.A	11.7	N.A	1.8	N.A	1.8	N.A	0.42	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	French Fries	1761	N.A	420	N.A	24.0	N.A	9.0	N.A	61.5	N.A	1.5	N.A	4.5	N.A	0.26	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Vegetable Sticks	701	N.A	168	N.A	15.6	N.A	1.0	N.A	6.6	N.A	4.4	N.A	1.5	N.A	0.16	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Kids Bass - Please select your side choice listed below	1047	N.A	250	N.A	6.3	N.A	1.0	N.A	0.4	N.A	0.4	N.A	48.4	N.A	0.43	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Petit Pois	120	N.A	29	N.A	0.6	N.A	0.3	N.A	3.3	N.A	0.6	N.A	2.1	N.A	0.00	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Mashed Potato Premium	309	N.A	74	N.A	1.8	N.A	0.9	N.A	11.7	N.A	1.8	N.A	1.8	N.A	0.42	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	French Fries	1761	N.A	420	N.A	24.0	N.A	9.0	N.A	61.5	N.A	1.5	N.A	4.5	N.A	0.26	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
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Vegetable Sticks	701	N.A	168	N.A	15.6	N.A	1.0	N.A	6.6	N.A	4.4	N.A	1.5	N.A	0.16	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Kids Burger - Please select your side choice listed below	2429	N.A	581	N.A	31.0	N.A	9.9	N.A	43.0	N.A	9.6	N.A	35.2	N.A	2.37	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Petit Pois	120	N.A	29	N.A	0.6	N.A	0.3	N.A	3.3	N.A	0.6	N.A	2.1	N.A	0.00	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Mashed Potato Premium	309	N.A	74	N.A	1.8	N.A	0.9	N.A	11.7	N.A	1.8	N.A	1.8	N.A	0.42	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	French Fries	1761	N.A	420	N.A	24.0	N.A	9.0	N.A	61.5	N.A	1.5	N.A	4.5	N.A	0.26	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Mains	Vegetable Sticks	701	N.A	168	N.A	15.6	N.A	1.0	N.A	6.6	N.A	4.4	N.A	1.5	N.A	0.16	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Kids Fruit Plate	145	N.A	34	N.A	0.1	N.A	0.0	N.A	7.9	N.A	7.9	N.A	0.5	N.A	0.00	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Kids - Chocolate Tart	1214	N.A	290	N.A	16.7	N.A	9.9	N.A	29.9	N.A	25.3	N.A	4.3	N.A	0.18	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Ice Cream - Please select your ice cream scoop flavour choice listed below																
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Pear Sorbet	264	N.A	63	N.A	0.1	N.A	0.1	N.A	15.3	N.A	14.8	N.A	0.2	N.A	0.01	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Lemon Sorbet	257	N.A	62	N.A	0.0	N.A	0.0	N.A	15.2	N.A	15.1	N.A	0.1	N.A	0.03	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Raspberry Sorbet	354	N.A	85	N.A	0.2	N.A	0.2	N.A	19.9	N.A	14.7	N.A	0.3	N.A	0.01	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
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Walnut	542	N.A	130	N.A	7.9	N.A	4.8	N.A	12.7	N.A	11.7	N.A	1.7	N.A	0.04	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Mint Chocolate	510	N.A	122	N.A	7.0	N.A	4.5	N.A	13.1	N.A	12.9	N.A	1.6	N.A	0.06	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Strawberry	341	N.A	82	N.A	2.4	N.A	1.5	N.A	14.4	N.A	14.4	N.A	0.5	N.A	0.02	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Chocolate	538	N.A	129	N.A	6.9	N.A	4.1	N.A	14.0	N.A	13.8	N.A	2.3	N.A	0.11	N.A
Loch Fyne - Spring 2019 Children's Menu	Desserts	Vanilla	458	N.A	110	N.A	6.2	N.A	4.3	N.A	11.9	N.A	11.9	N.A	1.6	N.A	0.00	N.A