

# Mandurah Baptist College - The Lakes Cafe 2024 Menu ALLERGEN MATRIX

PRODUCT ITEM	EGG	WHEAT	FISH	GLUTEN	LUPIN	MILK	NUTS	SESAME SEEDS	SHELLFISH (Sulphites)	SOYBEANS	TREENUTS
<b>CROISSANTS</b>											
Ham and Cheese	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y
Ham, Cheese & Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y
Ham and Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y
Cheese and Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	Y
<b>TOASTED SANDWICHES</b>											
Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Cheese & Tomato	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Ham	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Ham & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Ham, Cheese & Tomato	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Chicken Mayo	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Chicken, Cheese & Mayo	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
<b>FRESH SANDWICHES</b>											
Salad V	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Salad & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad, Cheese & Tomato	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad & Ham	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Salad, Ham & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad, Ham, Cheese & Tomato	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad, Chicken & Mayo	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad, Chicken, Cheese & Mayo	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
<b>WRAPS (Tortilla) 10"</b>											
Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Salad & Cheese	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad & Ham	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Salad, Cheese & Ham	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Roast Chicken & Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Yiros Chicken & Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Roast Beef	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
<b>SALAD</b>											
Garden Salad GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Roast Chicken GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Chicken Caesar GF	Y	N	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N
Sweet Chilli Chicken	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N
<b>PANINI ROLLS</b>											
Yiros Chicken	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Roast Chicken	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Roast Beef	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Ham DON	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N
Ham HANS	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
BLT	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
<b>SNACK PACKS</b>											
Mini Chicken Wrap	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Pikelets	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Croissant	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N	N	Y
Waffle	Y	Y	N	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y
<b>HOT OPTIONS</b>											
Chicken Fried Rice HM	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Meatball SUB	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N
Hot Dog	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N
Fish Fingers	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y	N	N
Fish Cakes	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y	Y	N
Fish	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y	N	N
Chicken Nuggets	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N
Chicken Goujons	Y	Y	N	Y	N	N	N	Y	Y	Y	N
<b>POTATO OPTIONS</b>											
Steakhouse Chips	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Steakhouse Chips GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Potato Gems	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Hashbrowns	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Hermans Vega Pot BALLS	N	Y	N	Y	N	N	N	N	Y	Y	N
Potato Wedges + Skin	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Hashbrowns GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
<b>POCKETS</b>											
Ham GF	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N
Chicken Goujons	Y	Y	N	Y	N	N	N	Y	Y	Y	N
Roast Chicken GF	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
<b>PIZZA's</b>											
HM Pizza's Pepperoni	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
HM Pizza's Ham & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
HM Pizza's Margarita	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Garlic Bread 7"	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N

PRODUCT ITEM	EGG	WHEAT	FISH	GLUTEN	LUPIN	MILK	NUTS	SESAME SEEDS	SHELLFISH (Sulphites)	SOYBEANS	TREENUTS
<b>SUSHI</b>											
Teriyaki Chicken	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	Y	Y
Cooked Tuna GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Katsu Chicken (Goujons)	Y	Y	N	Y	N	N	N	Y	Y	Y	N
Vegetarian	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
<b>HOT MEALS</b>											
Mac & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Chicken Mac & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Chicken Fried Rice	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N
Spaghetti Meatballs	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N	Y	N
Spaghetti Bolognese	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
<b>PIES</b>											
Sausage Roll 125g Mrs MAC'S	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	Y
Puff Sausage Roll 140g	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Sausage Roll 60g	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Round Beef 170g	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Travellers Pie	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Party Pies Ssquare	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Party Pies Round	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Spinach & Feta V	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Veggie Pastie & Beef	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Veggie Pastie V	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
<b>BURGERS</b>											
Chicken Burger	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N
Gourmet Beef Burger	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N
<b>GLUTEN-FREE</b>											
Nacho Dippers GF	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	Y	N
Butter Chicken GF	N	Y	N	N	N	Y	Y	N	N	Y	Y
Toasties GF Bread	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
American Viennas GF	N	N	N	N	N	Y	N	N	Y	Y	N
Steakhouse Chips GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Hashbrowns GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
<b>OVER-THE-COUNTER</b>											
Puff Dogs	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	Y	Y	N
Pockets - Chic Schnitzle & Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Pockets - Ham & Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Pocket - Cheese	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Pockets - Crumbed Chicken&Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Crazy Cheezy	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Taco - Chicken	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Pulled Pork BAO BUN	?	Y	?	Y	?	?	?	?	?	?	?
Garlic Bread											
Pizza Pockets (Roundas)	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
<b>BREAKFAST OPTIONS</b>											
Wrap - HB/Bacon/Egg	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Muffin - Bacon/Egg/Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Muffin - Pattie/Egg/Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Muffin - Bacon/Egg/Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Muffin - Pattie/Egg/American Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Up & Go	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Pikelets & Maple Syrup	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Waffles 60g	Y	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N
Banana Bread 90g	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y
<b>FROYO</b>											
Milk-Base Froyo	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	Y
LF Froyo - Sorbet											
<b>SAUCE</b>											
Tomato GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
BBQ GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Aioli GF	Y	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
Caesar	Y	N	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N
Italian GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Mayonnaise GF	Y	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
Green Goddest Salad Dressing	Y	N	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N
Napolitana Sauce GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Basil Pesto Mayo GF	Y	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
Knorr Japanese Teriyaki GF	N	N	N	N	N	Y	Y	N	Y	Y	Y
COLES Italian Passata Sauce	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Hommus	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N
Cheese Sauce GF	N	N	N	N	N	Y	N	N	Y	Y	N
<b>DESSERTS</b>											
Jelly Crystals GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N
Custard	Y	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
<b>PIZZA's</b>											
OzBake Slab BBQ Chicken	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
OzBake Slab Vegetarian	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N