

Marston's Menu Item Allergens and Intolerance Report

All food is prepared in kitchens where nuts, gluten and other allergens could be present. We cannot include all ingredients in our menu descriptions, so we have produced the table below to help you identify the allergens present in each dish. If you have a food allergy please let us know before ordering.

Heritage Light Nights 2015 New

Dish Name	Cereals containing Gluten :											Nuts :														Suitable for Vegetarians	Suitable for Vegans		
	Wheat	Spelt (Wheat)	Kamut (Wheat)	Rye	Barley	Oats	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanuts	Soybeans	Milk	Almonds	Hazelnut	Walnut	Cashew nut	Pecan nut	Brazil nut	Pistachio nut	Macadamia nut or Queensland nut	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur dioxide/sulphites	Lupin			Molluscs	
Cheesy Nachos For One (V).										Y	Y																	Y	
Cheesy Nachos To Share (V)								Y	Y		Y	Y											Y	Y	Y			Y	
Chilli Nachos To Share - Starter	Y	Y			Y			Y	Y			Y										Y	Y	Y					
Garlic Bread Platter (V)	Y	Y			Y							Y																Y	
Golden Breaded Mushrooms (V)	Y	Y			Y			Y																				Y	
Hot Wings.								Y				Y										Y		Y					
Indian Platter	Y	Y						Y		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		Y	Y	Y					
Jalapeno Poppers	Y	Y										Y												Y				Y	
Popcorn Chicken Bucket	Y	Y			Y			Y														Y							
Prawn Cocktail - Heritage	Y	Y			Y		Y	Y				Y										Y		Y					
Smoked Haddock and Cheddar Fish Cakes -Heritage	Y	Y						Y	Y			Y												Y					
Soup of the Day (V) - with Sliced Bloomer Bread	Y	Y			Y							Y																Y	
Sticky BBQ Wings.	Y				Y																								
Ultimate Combo For One.	Y	Y			Y	Y		Y														Y							
Ultimate Combo To Share	Y	Y			Y	Y		Y														Y							

All food is prepared in kitchens where nuts, gluten and other allergens could be present. We cannot include all ingredients in our menu descriptions, so we have produced the table below to help you identify the allergens present in each dish. If you have a food allergy please let us know before ordering.

Heritage Light Nights 2015 New

Dish Name	Cereals containing Gluten :											Nuts :															
	Wheat	Spelt (Wheat)	Kamut (Wheat)	Rye	Barley	Oats	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanuts	Soybeans	Milk	Almonds	Hazelnut	Walnut	Cashew nut	Pecan nut	Brazil nut	Pistachio nut	Macadamia nut or Queensland nut	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur dioxide/sulphites	Lupin	Molluscs	Suitable for Vegetarians

Ruby Collection

Beef Madras - Small Naan	Y	Y						Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		Y	Y						
Channa Masala (V) - Side Order												Y										Y						Y	
Chicken Jalfrezi- Small Naan	Y	Y						Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		Y	Y						
Chicken Korma- Small Naan	Y	Y			Y			Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		Y	Y						
Chicken Tikka Masala	Y	Y						Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y						
Chicken Tikka Samosas - Side Order	Y	Y										Y																	
Man Up Your Curry	Y	Y										Y										Y							
Naan Bread (V)	Y	Y										Y																Y	
Onion Bhajis (V) - Side Order	Y	Y																										Y	Y
Poppadum - Extra (V)																												Y	
Prawn Dopiaza	Y	Y					Y	Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		Y	Y	Y					
Saag Aloo																												Y	Y
Sweet Potato and Chickpea Curry (V)	Y	Y						Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y				Y		
Vegetable Dopiaza (V)	Y	Y						Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		Y	Y				Y		
Vegetable Samosas (V) - Side Order	Y	Y																				Y						Y	Y

All food is prepared in kitchens where nuts, gluten and other allergens could be present. We cannot include all ingredients in our menu descriptions, so we have produced the table below to help you identify the allergens present in each dish. If you have a food allergy please let us know before ordering.

Heritage Light Nights 2015 New

Dish Name	Cereals containing Gluten :										Nuts :																
	Wheat	Spelt (Wheat)	Kamut (Wheat)	Rye	Barley	Oats	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanuts	Soybeans	Milk	Almonds	Hazelnut	Walnut	Cashew nut	Pecan nut	Brazil nut	Pistachio nut	Macadamia nut or Queensland nut	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur dioxide/sulphites	Lupin	Molluscs	Suitable for Vegetarians

Button Poppers and Belt Busters

Button Poppers - Gammon Steak- 8oz / Grill Night								Y																					
Button Poppers - Melt Stack / Grill Night	Y				Y						Y																		
Button Poppers - Mixed Grill / Grill Night	Y	Y						Y		Y													Y						
Button Poppers - Rump Steak- 8oz / Grill Night																													
Button Poppers - Sirloin Steak- 8oz / Grill Night																													
Button Poppers - Surf and Turf / Grill Night	Y	Y					Y																						

Burger and Hot Dogs

BBQ Ranch Burger - Chicken LN	Y	Y			Y			Y			Y																		
BBQ Ranch Burger LN	Y	Y			Y						Y																		
Classic Burger - Beef LN	Y	Y																				Y		Y					
Classic Burger - Chicken	Y	Y						Y														Y		Y					
Dirrrty Burger - Heritage	Y	Y			Y						Y										Y	Y							
Hot Hot Dog	Y	Y			Y						Y	Y		Y		Y								Y					
Louisiana Burger - Heritage	Y	Y						Y	Y		Y											Y	Y	Y				Y	
Old Macdonald Burger LN	Y	Y			Y	Y		Y			Y																		
Quorn Yankee Dog	Y	Y	?	?				Y			Y	Y		Y		Y					Y	Y						Y	
The Whole Farm Burger LN	Y	Y			Y	Y		Y			Y													Y					
Yankee Dog	Y	Y										Y		Y		Y					Y	Y		Y					

All food is prepared in kitchens where nuts, gluten and other allergens could be present. We cannot include all ingredients in our menu descriptions, so we have produced the table below to help you identify the allergens present in each dish. If you have a food allergy please let us know before ordering.

Heritage Light Nights 2015 New

Dish Name	Cereals containing Gluten :											Nuts :																	
	Wheat	Spelt (Wheat)	Kamut (Wheat)	Rye	Barley	Oats	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanuts	Soybeans	Milk	Almonds	Hazelnut	Walnut	Cashew nut	Pecan nut	Brazil nut	Pistachio nut	Macadamia nut or Queensland nut	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur dioxide/sulphites	Lupin	Molluscs	Suitable for Vegetarians	Suitable for Vegans	
All Day Breakfast	Y	Y						Y																					Y
BBQ Chicken and Bacon Melt	Y				Y							Y																	
BBQ Ribs (Full rack)	Y	Y		Y	Y			Y			Y											Y	Y						
BBQ Ribs (half rack)	Y	Y		Y	Y			Y			Y											Y	Y						
Beef Lasagne	Y	Y						Y				Y										Y							
Beef Lasagne < 500 Kcal	Y	Y						Y				Y										Y							
Chicken Burrito - Heritage	Y	Y						Y	Y		Y	Y										Y	Y	Y	Y				
Chicken Enchiladas	Y	Y						Y	Y			Y											Y	Y	Y				
Classic Sausage and Mash	Y	Y									Y	Y												Y					
Fish and Chips / Chippy Night	Y	Y						Y	Y																				
Golden Scampi	Y	Y					Y	Y																					
Man Up - Yard of Sausage / Grill Night	Y	Y						Y																Y					
Mediterranean Pasta (V)	Y	Y										Y												Y				Y	
Mediterranean Pasta w.chicken	Y	Y										Y												Y					
Paprika Vegetable Burrito (V) - Heritage	Y	Y										Y																Y	
Pulled Pork and Beef Chilli Burrito - Heritage	Y	Y			Y			Y	Y			Y										Y	Y	Y	Y				
Pulled Pork and Tuscan Bean Pie	Y	Y							Y		Y	Y										Y	Y	Y					
Salmon Florentine Tart	Y	Y							Y			Y											Y						
Steak and Ale Pie / Chippy Night	Y	Y			Y			Y			Y																		
Thai Yellow Curry								Y	Y			Y																	
Vegetarian Lasagne (V)	Y	Y			Y			Y				Y												Y	Y			Y	
Vegetarian Lasagne (V) < 500 Kcal	Y	Y			Y			Y				Y												Y	Y			Y	

All food is prepared in kitchens where nuts, gluten and other allergens could be present. We cannot include all ingredients in our menu descriptions, so we have produced the table below to help you identify the allergens present in each dish. If you have a food allergy please let us know before ordering.

Heritage Light Nights 2015 New

Dish Name	Cereals containing Gluten :											Nuts :															
	Wheat	Spelt (Wheat)	Kamut (Wheat)	Rye	Barley	Oats	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanuts	Soybeans	Milk	Almonds	Hazelnut	Walnut	Cashew nut	Pecan nut	Brazil nut	Pistachio nut	Macadamia nut or Queensland nut	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur dioxide/sulphites	Lupin	Molluscs	Suitable for Vegetarians

Mexican Night

Chicken Enchiladas	Y	Y						Y	Y			Y											Y	Y	Y				
Chilli Con Carne - Mexican Night	Y	Y			Y			Y				Y																	
Man Up - Chilli Con Carne - Mexican Night	Y	Y			Y			Y				Y																	
Mexican Night - Man Up - Mexican Platter	Y	Y			Y			Y	Y			Y											Y	Y	Y				

Chippy Night

Breaded Plaice	Y	Y						Y	Y																				
Chippy Night - Three Cheese and Pepered Mushroom Pie (V)	Y	Y			Y						Y	Y																Y	
Chippy Taster Platter	Y	Y		Y			Y		Y		Y											Y	Y		Y				
Fish and Chips / Chippy Night	Y	Y						Y	Y																				
Footlong Battered Sausage	Y	Y	?	?	Y						Y											Y	Y		Y				
Steak and Ale Pie / Chippy Night	Y	Y			Y			Y			Y																		
Unlimited Curry Sauce (V)	Y	Y			Y						Y											Y							Y
Unlimited Gravy (V)											Y																		Y

Salads

Cajun Salmon Salad									Y													Y							
Chicken Tikka Salad									Y			Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		Y	Y						
Feta and Roasted Red Pepper Salad	Y	Y									Y											Y							
Fishcake Salad - Heritage	Y	Y							Y		Y											Y		Y					
Man Up - The Big Steak and Mushroom Salad																													
Steak and Onion Salad with Blue Cheese Dressing	Y	Y						Y			Y											Y		Y					

All food is prepared in kitchens where nuts, gluten and other allergens could be present. We cannot include all ingredients in our menu descriptions, so we have produced the table below to help you identify the allergens present in each dish. If you have a food allergy please let us know before ordering.

Heritage Light Nights 2015 New

Dish Name	Cereals containing Gluten :											Nuts :															
	Wheat	Spelt (Wheat)	Kamut (Wheat)	Rye	Barley	Oats	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanuts	Soybeans	Milk	Almonds	Hazelnut	Walnut	Cashew nut	Pecan nut	Brazil nut	Pistachio nut	Macadamia nut or Queensland nut	Celery	Mustard	Sesame	Sulphur dioxide/sulphites	Lupin	Molluscs	Suitable for Vegetarians

Till Only

Belt Busters - 16oz Gammon Steak								Y																					
Belt Busters - 16oz Rump Steak	Y	Y			Y																								
Belt Busters - Bigger Mixed Grill	Y	Y						Y			Y													Y					
Belt Busters - Bigger Surf and Turf	Y	Y	?	?		Y		Y		Y																			
Man Up - The Big Steak and Mushroom Salad																													
Man Up - Yard of Sausage / Grill Night	Y	Y						Y																Y					

