

# 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	<u>Cereals containing Gluten :</u>												<u>Nuts :</u>															
	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
Cheesy Nachos For One (V).										Y	Y														Y			
Cheesy Nachos To Share (V)								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	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

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		
Dirrry 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	
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				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
<b>Mains</b>																											
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	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		
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	Y		
Salmon Florentine Tart	Y	Y							Y		Y	Y											Y				
Steak and Ale Pie / Chippy Night	Y	Y			Y			Y		Y	Y																
Thai Yellow Curry									Y	Y	Y	Y															
Vegetarian Lasagne (V)	Y	Y			Y			Y		Y	Y												Y	Y		Y	
Vegetarian Lasagne (V) < 500 Kcal	Y	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

### **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 Peppered Mushroom Pie (V)	Y	Y				Y					Y	Y															Y
Chippy Taster Platter	Y	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	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
Beef - Children's Sunday Roast	Y	Y						Y		Y	Y											Y					
Beef - Sunday Roast	Y	Y						Y		Y	Y											Y					
Cauliflower Cheese (Fresh Cauliflower)	Y	Y			Y					Y																Y	
Chicken - Sunday Roast	Y	Y						Y		Y	Y																
Go Large - Beef - Sunday Roast	Y	Y						Y		Y	Y												Y	Y			
Go Large - Chicken - Sunday Roast	Y	Y						Y		Y	Y												Y	Y			
Go Large - Pork - Sunday Roast	Y	Y						Y		Y	Y														Y		
Pork - Sunday Roast	Y	Y						Y		Y	Y														Y		
Pork- Children's Sunday Roast	Y	Y						Y		Y	Y														Y		
Veggie - Sunday Roast	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

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

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 :												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
	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						
Beef Madras - Small Naan	Y	Y						Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y									
Channa Masala (V) - Side Order												Y																	Y					
Chicken Jalfrezi- Small Naan	Y	Y						Y				Y	Y	Y	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	Y	Y	Y	Y	Y	Y						
Chicken Tikka Masala	Y	Y						Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y						
Chicken Tikka Samosas - Side Order	Y	Y										Y																						
Hot as Hell Curry - Small Naan	Y	Y			Y			Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y						
Lamb Saag Masala	Y	Y						Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	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 Bhuna	Y	Y						Y	Y			Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y						
Prawn Dopiaza	Y	Y						Y	Y			Y	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	Y	Y	Y	Y						
Vegetable Dopiaza (V)	Y	Y						Y				Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y						
Vegetable Samosas (V) - Side Order	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

### **Golden Greats**

Breaded Plaice	Y	Y						Y	Y																	
Chicken and Bacon Melt Light Bites / Golden Greats	Y					Y				Y	Y															
Chocolate Fudge Cake (V)	Y	Y	?	?				Y		Y		Y														Y
Golden Breaded Mushrooms (V)	Y	Y				Y		Y																		Y
Golden Greats - Rhubarb Crumble (V)	Y	Y				Y					Y															Y
Ham, Egg and Chips - Light Bite / Golden Greats									Y																	Y
LB Gammon Steak - 4oz									Y																	
Simply Delicious/Plain and Simple - Vanilla Only												Y														Y
Soup of the Day (V) - with Unsliced Bloomer Bread	Y	Y				Y						Y														Y
Steak and Marston's Ale Pie - Light Bite / Golden Greats	Y	Y				Y		Y		Y																
Veggie Sausage and Mash (V)	Y	Y	?	?				Y		Y	Y															Y

### **Grill Night**

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														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																			
Peppercorn Sauce	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

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 :					
Baked Beans (V) - Extra 100g												
Beef Burger 6oz - Extra												
Chips and Rice Upgrade							Y		Y			
Corn on the Cob (V)									Y			
Diane Sauce	Y	Y						Y			Y	Y
Extra Bacon												
Extra cheese - Heritage								Y				Y
Extra Flake								Y				Y
Extra Roast Potatoes - Heritage												Y Y
Ice Cream Scoop - Chocolate								Y	Y			Y
Ice Cream Scoop - Strawberry								Y				Y
Ice Cream Scoop - Vanilla								Y				Y
Prawn Jacket Potato						Y		Y				
Sausage - Extra	Y	Y									Y	
Toast and Butter (V) - Sliced White	Y	Y		Y				Y				Y
Toast and Butter (V) - Sliced Brown	Y	Y		Y				Y				Y
Two Battered Chicken Fillets - BYO	Y	Y				Y						
Upgrade from Fries to Curly Fries (V) 454g	Y	Y										Y Y
Upgrade from Tortillas to Chips												Y Y
Upgrade from Tortillas to Onion Rings	Y	Y	?	?			Y	Y	Y			Y Y
Veg Sausage and Mash	Y	Y	?	?			Y	Y	Y			Y
Yorkshire Pudding - Extra	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

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

# Carvery

Adult Sunday Carvery - Village/Milestone	Y	Y			Y		Y	Y						Y	Y	
Adult Sunday Carvery Go Large - Village/Milestone	Y	Y			Y		Y	Y						Y	Y	
Adult Vegetarian Sunday Carvery (V) - Village/Milestone	Y	Y			Y		Y	Y						Y	Y	Y
Child's Sunday Carvery - Village/Milestone	Y	Y			Y		Y	Y						Y	Y	
Child's Sunday Vegetarian Carvery - Village/Milestone	Y	Y			Y		Y	Y						Y	Y	Y

## **Take Away Desserts**