

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

tallylocalcompany.co.uk

Nutrition Plan: W1 W2

Autumn Winter 2026

Group	Menu Item	Recipe Code Sub Recipe Codes		Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
Mains	All Day Breakfast	R01407	R01406, R01407	204.95	21.07g	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Butter Chicken Curry	R01548	R01548	131.75	4.26g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Chinese Chicken Curry	R02321	R02321	119.10	8.28g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Gravy	R01058	R01058	26.88	1.35g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Jacket Potato served with Baked Beans	R00183	R00183	202.00	26.03g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Jacket Potato Served With Grated Chee	R00018	R00018	202.00	18.53g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Jacket Potato Served With Tuna Mayon	R00014	R00014	203.00	18.65g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Macaroni Cheese	R01941	R01941	178.00	35.74g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Oven Baked Pork Sausages	R00034	R00034	57.00	9.92g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Pizza Margherita	R02144	R02144	82.78	24.03g	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Quorn Dippers	R01630	R01630	60.00	7.20g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Roast Chicken	R00220	R00220	50.00	1.90g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Roasted Red Pepper and Tomato Pasta	R01903	R01903	131.80	27.19g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Sage & Onion Stuffing	R00694	R00694	33.33	2.42g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Spanish Tortilla	R01872	R01872	115.10	10.88g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Tempura Goujons in a Bun	R02353	R02353	95.00	32.39g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mains	Tomato and Mascarpone Pasta	R02351	R02351	91.50	29.10g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Legend	
●	Contains
◐	May Contain
○	Does Not Contain
*	No Information

PlanCarbsAll: Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

tallylocalcompany.co.uk

Nutrition Plan: W1 W2

Autumn Winter 2026

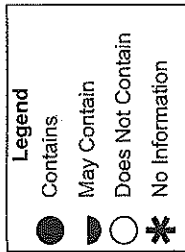
Group		Menu Item	Recipe Code Sub Recipe Codes		Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
Mains		Tomato Ketchup Portion	R00381	R00381	10.00	2.18g														
Mains		Vegetarian All Day Breakfast	R01408	R01408, R01408	198.95	25.07g														
Mains		Vegetarian Chilli	R00642	R00642	89.35	6.91g														
Mains		Vegetarian Meatball Slider	R02346	R02346	77.50	25.51g														
Mains		Vegetarian Mexican Stack	R01614	R01614	118.96	17.09g														
Mains		Vegetarian Sausage	R01591	R01591	50.00	4.60g														
Mains		Vegetarian Sausage Roll	R00736	R00736	56.98	14.88g														
Mains		Vinegar Infused Tempura Pollock Fillet	R02349	R02349	60.00	10.32g														
Mains		Yorkshire Pudding	R01738	R01738	28.00	9.02g														
VegCarb		Baked Beans	R00036	R00036	50.00	7.55g														
VegCarb		Boiled rice	TLC29	TLC29	40.00	31.44g														
VegCarb		Broccoli Florets	R01007	R01007	50.00	0.90g														
VegCarb		Chopped Salad	R00112	R00112	40.40	1.47g														
VegCarb		Country Mixed Vegetables	R00660	R00660	50.00	3.30g														
VegCarb		Garlic & Herb Spud Bites	R00707	R00707	81.20	13.81g														
VegCarb		Mash Potato	R01650	R01650	104.00	17.89g														
VegCarb		Mini Roast Potatoes	R00643	R00643	80.00	13.76g														

PlanCarbsAll: Nutrition Plan with Carbohydrates and Allergens

Nutrition Plan: W1 W2

Autumn Winter 2026

Group	Menu Item	Recipe Code Sub Recipe Codes		Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Legend																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		Contains	May Contain			Does Not Contain	No Information																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
VegCarb	Oven Chips	R00055	R00055	100.00	23.00g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



Group	Menu Item	Recipe Code	Sub Recipe Codes	Portion Size (g)	Carbohydrate Count	Celery	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame	Soya	Sulphur Dioxide and Sulphites
Dessert	Vanilla & Oat Muffin	R01590	R01590	67.57	31.61g														
Drinks	Chilled Milk	R00122	R00122	150.00	7.05g														