



Budapest British International School Menu

11-15 January, 2021

Theme	Family Favourites	Mediterranean	Global Adventure	Traditional	Friday Fun Day
Week B	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Snack Reception, Year 1 and 2	Cereal, milk	Vanilla milk, crescent	Chicken breast ham baguette, tea	Butter crescent, tea	Cocoa sweet bread
Soup/Starter	Green bean soup	Fried cheese sticks with tomato sauce		Chicken/Vegetable soup	
Main	Chicken ragout with vegetables and egg barley	Italian Style Meatballs in a Tomato sauce with Pasta	Rice with meat (turkey), pickles	Pasta with sour cream and cheese	Chicken nuggets, mash potatoes and tomato salad
Vegetarian	Vegetable ragout with egg barley	Spaghetti Napolatana	Vegetable risotto with grated smoked cheese	Pasta with sour cream and cheese	Fried veggies, mash potatoes, tomato salad
Dessert / Salad			Sour cherry rétes		Brownie
Snack Reception, Year 1 and 2	Flap Jack	Cocoa roll, juice	Sweet bread, milk	Scone	Cheese croissant

Fruit is provided for every child and a more substantial snack is provided in the morning and afternoon for Reception and Key Stage 1.



Budapest British International School Menu

2021 Január 11-15.

Téma	Család kedvence	Mediterrán	Nagyvilág ízei	Tradicionális	Mókás péntek
B hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai	Gabonapehely (mézes), tej	Madártej ital, kifli	Sonkás bagett, tea	Vajas kifli, tea	Kakaós kalács, tej
Leves/előétel	Zöldbableves	Rántott sajtrudak, paradicsomszós		Csirkehúsleves / Zöldségleves	
Főétel	Csirkeragu zöldségekkel, tarhonyával	Olasz húsgombócok paradicsomszósban, tésztával reszelt sajttal	Rizses hús (pulyka), csemegeuborka	Sajtos makaróni	Csirke nuggets, burgonyapüré, paradicsomsaláta
Vegi főétel	Zöldségragu tarhonyával	Paradicsomszósos tészta reszelt sajttal	Zöldséges rizottó, reszelt sajt	Sajtos makaróni	Rántott zöldségek, burgonyapüré, paradicsomsaláta
Desszert / Saláta			Meggyes rétes		Brownie
Uzsonna	Flap Jack	Kakaós csiga, juice	Kalács, tej	Pogácsa	Sajtos croissant

Gyümölcsöt biztosítunk minden gyermek számára, reggel és délután pedig az óvodásoknak, illetve 1-2. osztályosoknak további jelentősebb harapnivalót.

Budapest British International School Menu

11-15 January, 2021 – Allergens 1.

2 nd week	MONDAY	Nutritional values/100g	TUESDAY	Nutritional values/100g	WEDNESDAY	Nutritional values/100g	THURSDAY	Nutritional values/100g	FRIDAY	Nutritional values/100g		
Grab & Go	Cereal	E: 1633,0 kJ/386,3 kcal Fat: 4,7 g, of which saturates: 1,3 g Carbohydrates: 73,7 g, of which sugars: 25 g Protein: 9,7 g Salt: 0,3 g Allergens: gluten	Vanilla milk	E: 355,2 kJ/84,4 kcal Fat: 2,8 g, of which saturates: 1,9 g Carbohydrates: 12 g, of which sugars: 12 g Protein: 2,8 g Salt: 0,1 g Allergens: milk	Baguette	E: 1029,8 kJ/243,2 kcal Fat: 1,8 g, of which saturates: 0,2 g Carbohydrates: 46,5 g, of which sugars: 2,7 g Protein: 8,7 g Salt: 1,3 g Allergens: gluten	Crescent	E: 1224,6 kJ/289 kcal Fat: 2,8 g, of which saturates: 1,0 g Carbohydrates: 57,5 g, of which sugars: 8,3 g Salt: 1,5 g Allergens: gluten, milk, soybean	Cocoa sweet bread	E: 1272,4 kJ/301,4 kcal Fat: 5,8 g, of which saturates: 2,6 g Carbohydrates: 54 g, of which sugars: 8,8 g Protein: 7,6 g Salt: 0,6 g Allergens: gluten, milk, egg		
	Milk	E: 194,9 kJ/46,3 kcal Fat: 1,5 g, of which saturates: 0,4 g Carbohydrates: 4,9 g, of which sugars: 4,9 g Protein: 3,3 g Salt: 0,1 g Allergens: milk	Crescent	E: 1224,5 kJ/289 kcal Fat: 2,8 g, of which saturates: 1,0 g Carbohydrates: 57,5 g, of which sugars: 3,3 g Protein: 8,3 g Salt: 1,5 g Allergens: gluten, milk, soybean	Chicken breast ham	E: 452 kJ/108 kcal Fat: 4,0 g, of which saturates: 1,0 g Carbohydrates: 2,0 g, of which sugars: 0 g Protein: 15 g Salt: 2,0 g Allergens: -	Butter	E: 3081,3 kJ/749,3 kcal Fat: 82,7 g, of which saturates: 56 g Carbohydrates: 1,3 g, of which sugars: 1,3 g Protein: 0,7 g Salt: 0,0 g Allergens: milk	Milk	E: 194,9 kJ/46,3 kcal Fat: 1,5 g, of which saturates: 0,4 g Carbohydrates: 4,9 g, of which sugars: 4,9 g Protein: 3,3 g Salt: 0,1 g Allergens: milk		
Main	Green bean soup	E: 204,3 kJ/49,2 kcal Fat: 3,3 g, of which saturates: 1,0 g Carbohydrates: 3,0 g, of which sugars: 1,0 g Protein: 1,3 g Salt: 0,7 g Allergens: gluten, milk, celery	Mozzarella sticks	E: 1442,5 kJ/345,5 kcal Fat: 21,5 g, of which saturates: 10,0 g Carbohydrates: 25 g, of which sugars: 1,5 g Protein: 15 g Salt: 1,5 g Allergens: milk, egg, gluten	Cucumber	E: 66 kJ/16 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 2,0 g, of which sugars: 0 g Protein: 2,0 g Salt: 0 g Allergens: -	tea	E: 129,8 kJ/30,5 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 7,6 g, of which sugars: 7,6 g Protein: 0 g Salt: 0 g Allergens: sulphur-dioxide	tea	E: 3081,3 kJ/749,3 kcal Fat: 82,7 g, of which saturates: 56 g Carbohydrates: 1,3 g, of which sugars: 1,3 g Protein: 0,7 g Salt: 0,0 g Allergens: milk	Butter	E: 1124,4 kJ/267,5 kcal Fat: 10,0 g, of which saturates: 1,0 g Carbohydrates: 30,0 g, of which sugars: 1,1 g Protein: 14,4 g Salt: 2,1 g Allergens: gluten, egg
	Chicken vegetable ragout	E: 627,5 kJ/150 kcal Fat: 7,4 g, of which saturates: 2,2 g Carbohydrates: 5,0 g, of which sugars: 1,5 g Protein: 15,3 g Salt: 1,1 g Allergens: gluten, milk, celery	Italian meatball	E: 379 kJ/90,3 kcal Fat: 3,0 g, of which saturates: 0,3 g Carbohydrates: 13,3 g, of which sugars: 1,7 g Protein: 1,7 g Salt: 1,3 g Allergens: celery	Meat with rice	E: 527,7 kJ/125,2 kcal Fat: 2,9 g, of which saturates: 0,2 g Carbohydrates: 14,1 g, of which sugars: 0,4 g Protein: 1,0 g Salt: 1,1 g Allergens: celery	Vegetable soup	E: 66,3 kJ/16 kcal Fat: 1,0 g, of which saturates: 0,1 g Carbohydrates: 1,1 g, of which sugars: 0,4 g Protein: 0,4 g Salt: 1,0 g Allergens: celery	Chicken breast	E: 664,8 kJ/156,8 kcal Fat: 1,5 g, of which saturates: 0,0 g Carbohydrates: 0,8 g, of which sugars: 0,0 g Protein: 35,3 g Salt: 0,3 g Allergens: -	Mash potatoes	E: 531,6 kJ/126,4 kcal Fat: 3,3 g, of which saturates: 1,4 g Carbohydrates: 19,6 g, of which sugars: 0,8 g Protein: 3,1 g Salt: 1,0 g Allergens: milk
	tarhonya	E: 624 kJ/147,3 kcal Fat: 1,0 g, of which saturates: 0,2 g Carbohydrates: 28,9 g, of which sugars: 1,4 g Protein: 5,1 g Salt: 1,6 g Allergens: gluten	Spaghetti	E: 1319 kJ/316,3 kcal Fat: 19,7 g, of which saturates: 0,3 g Carbohydrates: 15,3 g, of which sugars: 3,0 g Protein: 1,9 g Salt: 1,7 g Allergens: gluten, egg, soybean, celery	Pickles	E: 78 kJ/18,5 kcal Fat: 0,5 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 2,2 g, of which sugars: 1,8 g Protein: 1,3 g Salt: 1,7 g Allergens: celery	Vermicelli	E: 749 kJ/177 kcal Fat: 1,5 g, of which saturates: 0,5 g Carbohydrates: 34,5 g, of which sugars: 1,5 g Protein: 6,0 g Salt: 0,5 g Allergens: gluten	Macaroni	E: 703,4 kJ/166,3 kcal Fat: 2,0 g, of which saturates: 0,3 g Carbohydrates: 31,1 g, of which sugars: 1,5 g Protein: 5,4 g Salt: 1,0 g Allergens: gluten	Dressing	E: 1523,8 kJ/369 kcal Fat: 36 g, of which saturates: 5,0 g Carbohydrates: 10,2 g, of which sugars: 9,8 g Protein: 0,4 g Salt: 6,0 g Allergens: sulphur-dioxide
	Parmesan	E: 1617 kJ/389 kcal Fat: 29 g, of which saturates: 19 g Carbohydrates: 0 g, of which sugars: 0 g Protein: 32 g Salt: 1,0 g Allergens: milk, egg			Sour cherry rétes	E: 748,8 kJ/177,6 kcal Fat: 3,6 g, of which saturates: 0,4 g Carbohydrates: 32,4 g, of which sugars: 19,8 g Protein: 2,2 g Salt: 0,4 g Allergens: gluten, egg, milk, sulphur-dioxide	Cheese	E: 688,9 kJ/166,8 kcal Fat: 16 g, of which saturates: 10 g Carbohydrates: 3,2 g, of which sugars: 3,2 g Protein: 2,5 g Salt: 0,1 g Allergens: milk	Brownie	E: 1865,6 kJ/446 kcal Fat: 22,8 g, of which saturates: 13,8 g Carbohydrates: 52,9 g, of which sugars: 43,2 g Protein: 5,9 g Salt: 0,1 g Allergens: gluten, egg, milk, soybean		

Budapest British International School Menu

11-15 January, 2021 – Allergens 2.

Green bean soup	E: 204,3 kJ/49,2 kcal Fat: 3,3 g, of which saturates: 1,0 g Carbohydrates: 3,0 g, of which sugars: 1,0 g Protein: 1,3 g Salt: 0,7 g Allergens: gluten, milk, celery	Mozzarella sticks	E: 1442,5 kJ/345,5 kcal Fat: 21,5 g, of which saturates: 10,0 g Carbohydrates: 23 g, of which sugars: 1,5 g Protein: 15 g Salt: 1,5 g Allergens: milk, egg, gluten	Vegetable soup	E: 66,3 kJ/16 kcal Fat: 1,0 g, of which saturates: 0,1 g Carbohydrates: 1,1 g, of which sugars: 0,4 g Protein: 0,3 g Salt: 1,0 g Allergens: celery	Fried broccoli	E: 733,4 kJ/175,7 kcal Fat: 9,1 g, of which saturates: 1,0 g Carbohydrates: 15,4 g, of which sugars: 1,9 g Protein: 5,9 g Salt: 0,1 g Allergens: gluten, milk, egg, soybean	
	Vegetarian	Vegetable ragout	Tomato dip	E: 379 kJ/90,3 kcal Fat: 3,0 g, of which saturates: 0,3 g Carbohydrates: 13,3 g, of which sugars: 11,7 g Protein: 1,7 g Salt: 1,3 g Allergens: celery	Vegetable risotto	E: 869,3 kJ/205,6 kcal Fat: 7,2 g, of which saturates: 3,2 g Carbohydrates: 27,8 g, of which sugars: 5,8 g Protein: 5,7 g Salt: 1,1 g Allergens: milk, celery	Fried cauliflower	E: 607,7 kJ/145,7 kcal Fat: 8,3 g, of which saturates: 0,9 g Carbohydrates: 12,1 g, of which sugars: 0,1 g Protein: 4,4 g Salt: 0,1 g Allergens: gluten, milk, egg, soybean
			Napoletana sauce	E: 298,2 kJ/71,1 kcal Fat: 2,7 g, of which saturates: 0,3 g Carbohydrates: 9,7 g, of which sugars: 8,5 g Protein: 1,5 g Salt: 1,1 g Allergens: celery	Macaroni	E: 703,4 kJ/166,3 kcal Fat: 2,0 g, of which saturates: 0,3 g Carbohydrates: 31,1 g, of which sugars: 1,5 g Protein: 5,4 g Salt: 1,0 g Allergens: gluten	Mash potatoes	E: 531,6 kJ/126,4 kcal Fat: 3,3 g, of which saturates: 1,4 g Carbohydrates: 19,6 g, of which sugars: 0,8 g Protein: 3,1 g Salt: 1,0 g Allergens: milk
tarhonya	E: 624 kJ/147,3 kcal Fat: 1,0 g, of which saturates: 0,2 g Carbohydrates: 28,9 g, of which sugars: 1,4 g Protein: 5,1 g Salt: 1,6 g Allergens: gluten	Spaghetti	E: 703,4 kJ/166,3 kcal Fat: 1,9 g, of which saturates: 0,3 g Carbohydrates: 31,1 g, of which sugars: 1,5 g Protein: 5,4 g Salt: 0,8 g Allergens: gluten	Sour cream	E: 688,9 kJ/166,8 kcal Fat: 16 g, of which saturates: 10 g Carbohydrates: 3,2 g, of which sugars: 3,2 g Protein: 2,5 g Salt: 0,1 g Allergens: milk	Tomatoes	E: 106,2 kJ/25,3 kcal Fat: 0,3 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 4,0 g, of which sugars: 4,0 g Protein: 1,0 g Salt: 0,0 g Allergens: -	
		Parmesan	E: 1617 kJ/389 kcal Fat: 29 g, of which saturates: 19 g Carbohydrates: 0 g, of which sugars: 0 g Protein: 32 g Salt: 1,0 g Allergens: milk, egg	Grated smoked cheese	E: 1424 kJ/343 kcal Fat: 27 g, of which saturates: 19 g Carbohydrates: 0 g, of which sugars: 0 g Protein: 25 g Salt: 1,7 g Allergens: milk	Dressing	E: 1523,8 kJ/369 kcal Fat: 36 g, of which saturates: 5,0 g Carbohydrates: 10,2 g, of which sugars: 9,8 g Protein: 0,4 g Salt: 6,0 g Allergens: sulphur-dioxide	
		Cocoa roll	E: 1825,7 kJ/435,1 kcal Fat: 18 g, of which saturates: 8,3 g Carbohydrates: 62 g, of which sugars: 27,1 g Protein: 5,5 g Salt: 0,6 g Allergens: milk, gluten, egg	Sweet bread	E: 1304,8 kJ/309,0 kcal Fat: 6,0 g, of which saturates: 2,6 g Szénhidrát: 55 g, of which sugars: 8,4 g Protein: 7,8 g Salt: 0,6 g Allergens: gluten, milk, egg	Brownie	E: 1865,6 kJ/446 kcal Fat: 22,8 g, of which saturates: 13,8 g Carbohydrates: 52,9 g, of which sugars: 43,2 g Protein: 5,9 g Salt: 0,1 g Allergens: gluten, egg, milk, soybean	
Snack	Flap Jack	E: 2046,9 kJ/488,3 kcal Fat: 20,4 g, of which saturates: 8,7 g Carbohydrates: 66,4 g, of which sugars: 33,7 g Protein: 6,9 g Salt: 0,4 g Allergens: gluten, milk	Milk	E: 194,9 kJ/46,3 kcal Fat: 1,5 g, of which saturates: 0,4 g Carbohydrates: 4,9 g, of which sugars: 4,9 g Protein: 3,3 g Salt: 0,1 g Allergens: milk	Scone	E: 1596,3 kJ/380,7 kcal Fat: 16 g, of which saturates: 6,8 g Carbohydrates: 49 g, of which sugars: 1,8 g Protein: 9,0 g Salt: 2,5 g Allergens: gluten, milk, egg	Cheese croissant	E: 1513,2 kJ/362,3 kcal Fat: 21 g, of which saturates: 11 g Carbohydrates: 34 g, of which sugars: 4,8 g Protein: 8,7 g Salt: 1,2 g Allergens: gluten, milk, egg
Juice	E: 197,5 kJ/46,5 kcal Fat: 0,1 g, of which saturates: 0,1 g Carbohydrates: 11,3 g, of which sugars: 10,9 g Protein: 0,1 g Salt: 0 g Allergens: -	Margarine	E: 761,3 kJ/185,3 kcal Fat: 20 g, of which saturates: 6,0 g Carbohydrates: 0,7 g, of which sugars: 0,7 g Protein: 0,7 g Salt: 0,7 g Allergens: -					

Budapest British International School Menu

2021 Január 11-15. Allergének 1.

2. hét	HÉTFŐ	Tápérték/100g	KEDD	Tápérték/100g	SZERDA	Tápérték/100g	CSÜTÖRTÖK	Tápérték/100g	PENTEK	Tápérték/100g
Gabonapehely	E: 1633,0 kJ/386,3 kcal Zsír: 4,7 g, melyből telített zsírsavak: 1,3 g Szénhidrát: 73,7 g, melyből cukrok: 25 g Fehérje: 8,7 g Só: 0,3 g Allergének: glutén	Madártej ital	E: 355,2 kJ/84,4 kcal Zsír: 2,8 g, melyből telített zsírsavak: 1,9 g Szénhidrát: 12 g, melyből cukrok: 12 g Fehérje: 2,8 g Só: 0,1 g Allergének: tej	csirkemellsonka	Bagett	E: 1029,8 kJ/243,2 kcal Zsír: 1,8 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 46,5 g, melyből cukrok: 2,7 g Fehérje: 8,7 g Só: 1,3 g Allergének: glutén	Kifli	E: 1224,6 kJ/289 kcal Zsír: 2,8 g, melyből telített zsírsavak: 1,0 g Szénhidrát: 57,5 g, melyből cukrok: 3,3 g Fehérje: 8,3 g Só: 1,5 g Allergének: glutén, tej, szója	Kakaós kalács	E: 1272,4 kJ/301,4 kcal Zsír: 5,8 g, melyből telített zsírsavak: 2,6 g Szénhidrát: 54 g, melyből cukrok: 8,8 g Fehérje: 7,6 g Só: 0,6 g Allergének: glutén, tej, tojás
Tízórai	E: 194,9 kJ/46,3 kcal Zsír: 1,5 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 4,9 g, melyből cukrok: 4,9 g Fehérje: 3,3 g Só: 0,1 g Allergének: tej	tejszószt	E: 1224,5 kJ/289 kcal Zsír: 2,8 g, melyből telített zsírsavak: 1,0 g Szénhidrát: 57,5 g, melyből cukrok: 3,3 g Fehérje: 8,3 g Só: 1,5 g Allergének: glutén, tej, szója	uborka	margarin	E: 66 kJ/16 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 2,0 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 2,0 g Só: 0 g Allergének: -	tea	E: 129,8 kJ/30,5 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 7,6 g, melyből cukrok: 7,6 g Fehérje: 0 g Só: 0 g Allergének: kén-dioxid	tejszószt	E: 3081,3 kJ/749,3 kcal Zsír: 82,7 g, melyből telített zsírsavak: 56 g Szénhidrát: 1,3 g, melyből cukrok: 1,3 g Fehérje: 0,7 g Só: 0,0 g Allergének: tej
Zöldbablevés	E: 204,3 kJ/49,2 kcal Zsír: 3,3 g, melyből telített zsírsavak: 1,0 g Szénhidrát: 3,0 g, melyből cukrok: 1,0 g Fehérje: 1,3 g Só: 0,7 g Allergének: glutén, tej, zeller	Paradicsomos mártogatós	E: 1442,5 kJ/345,5 kcal Zsír: 21,5 g, melyből telített zsírsavak: 10,0 g Szénhidrát: 23 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 15 g Só: 1,5 g Allergének: tej, tojás, glutén	Rizses hús (pulyka)	Rántott sajtrudak	E: 527,7 kJ/125,2 kcal Zsír: 2,9 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 14,1 g, melyből cukrok: 0,4 g Fehérje: 10,1 g Só: 1,1 g Allergének: zeller	Zöldségleves	E: 66,3 kJ/16 kcal Zsír: 1,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,1 g Szénhidrát: 1,1 g, melyből cukrok: 0,4 g Fehérje: 0,4 g Só: 1,0 g Allergének: zeller	Csirke nuggets	E: 1124,4 kJ/267,5 kcal Zsír: 10,0 g, melyből telített zsírsavak: 1,0 g Szénhidrát: 30,0 g, melyből cukrok: 1,1 g Fehérje: 14,4 g Só: 2,1 g Allergének: glutén, tojás
Ebéd (sertés-hús-mentes)	E: 627,5 kJ/150 kcal Zsír: 7,4 g, melyből telített zsírsavak: 2,2 g Szénhidrát: 5,0 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 15,3 g Só: 1,1 g Allergének: glutén, tej, zeller	paradicsommártás húsogombóchoz	E: 332,1 kJ/79,3 kcal Zsír: 3,3 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 10,3 g, melyből cukrok: 8,8 g Fehérje: 1,7 g Só: 1,5 g Allergének: zeller	Csemegeuborka	Olasz húsogombóc	E: 78 kJ/18,5 kcal Zsír: 0,5 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 2,2 g, melyből cukrok: 1,8 g Fehérje: 1,3 g Só: 1,7 g Allergének: zeller	Cérametélt	E: 749 kJ/177 kcal Zsír: 1,5 g, melyből telített zsírsavak: 0,5 g Szénhidrát: 34,5 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 6,0 g Só: 0,5 g Allergének: glutén	paradicsom	E: 106,2 kJ/25,3 kcal Zsír: 0,2 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 4,0 g, melyből cukrok: 4,0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0,0 g Allergének: -
tarhonya	E: 624 kJ/147,3 kcal Zsír: 1,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 28,9 g, melyből cukrok: 1,4 g Fehérje: 5,1 g Só: 1,6 g Allergének: glutén	spagetti	E: 703,4 kJ/166,3 kcal Zsír: 1,9 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 31,1 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 5,4 g Só: 0,8 g Allergének: glutén	Meggyes rétes	paradicsommártás húsogombóchoz	E: 332,1 kJ/79,3 kcal Zsír: 3,3 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 10,3 g, melyből cukrok: 8,8 g Fehérje: 1,7 g Só: 1,5 g Allergének: zeller	Főtt csirkemell	E: 664,8 kJ/156,8 kcal Zsír: 1,5 g, melyből telített zsírsavak: 0,0 g Szénhidrát: 0,8 g, melyből cukrok: 0,0 g Fehérje: 35,3 g Só: 0,3 g Allergének: -	Burgonyapüré	E: 531,6 kJ/126,4 kcal Zsír: 3,3 g, melyből telített zsírsavak: 1,4 g Szénhidrát: 19,6 g, melyből cukrok: 0,8 g Fehérje: 3,1 g Só: 1,0 g Allergének: tej
		Parmezán	E: 703,4 kJ/166,3 kcal Zsír: 1,9 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 31,1 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 5,4 g Só: 0,8 g Allergének: glutén		tarhonya	E: 748,8 kJ/177,6 kcal Zsír: 3,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 32,4 g, melyből cukrok: 18,8 g Fehérje: 2,2 g Só: 0,4 g Allergének: glutén, tojás, tej, kén-dioxid	Főtt tészta	E: 703,4 kJ/166,3 kcal Zsír: 2,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 31,1 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 5,4 g Só: 1,0 g Allergének: glutén	öntet	E: 1523,8 kJ/369 kcal Zsír: 36 g, melyből telített zsírsavak: 5,0 g Szénhidrát: 10,2 g, melyből cukrok: 9,8 g Fehérje: 0,4 g Só: 6,0 g Allergének: kén-dioxid
			E: 624 kJ/147,3 kcal Zsír: 1,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 28,9 g, melyből cukrok: 1,4 g Fehérje: 5,1 g Só: 1,6 g Allergének: glutén		tarhonya	E: 748,8 kJ/177,6 kcal Zsír: 3,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 32,4 g, melyből cukrok: 18,8 g Fehérje: 2,2 g Só: 0,4 g Allergének: glutén, tojás, tej, kén-dioxid	Fózófoli	E: 688,9 kJ/166,8 kcal Zsír: 16,9 g, melyből telített zsírsavak: 10 g Szénhidrát: 3,2 g, melyből cukrok: 3,2 g Fehérje: 2,5 g Só: 0,1 g Allergének: tej	Brownie	E: 1865,6 kJ/446 kcal Zsír: 22,8 g, melyből telített zsírsavak: 13,8 g Szénhidrát: 52,9 g, melyből cukrok: 43,2 g Fehérje: 5,9 g Só: 0,1 g Allergének: glutén, tojás, tej, szója
			E: 624 kJ/147,3 kcal Zsír: 1,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 28,9 g, melyből cukrok: 1,4 g Fehérje: 5,1 g Só: 1,6 g Allergének: glutén		tarhonya	E: 748,8 kJ/177,6 kcal Zsír: 3,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 32,4 g, melyből cukrok: 18,8 g Fehérje: 2,2 g Só: 0,4 g Allergének: glutén, tojás, tej, kén-dioxid	Sajtszórát	E: 1523 kJ/367 kcal Zsír: 29 g, melyből telített zsírsavak: 19 g Szénhidrát: 1,0 g, melyből cukrok: 1,0 g Fehérje: 25 g Só: 2,0 g Allergének: tej		

Budapest British International School Menu

2021 Január 11-15. Allergének 2.

Ebéd (vega)	Zöldbabeles	E: 204,3 kJ/49,2 kcal Zsír: 3,3 g, melyből telített zsírsavak: 1,0 g Szénhidrát: 3,0 g, melyből cukrok: 1,0 g Fehérje: 1,3 g Só: 0,7 g Allergének: glutén, tej, zeller	Rántott sajtrudak	E: 1442,5 kJ/345,5 kcal Zsír: 21,5 g, melyből telített zsírsavak: 10,0 g Szénhidrát: 23 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 1,5 g Só: 1,5 g Allergének: tej, tojás, glutén	Zöldszégleves	E: 66,3 kJ/16 kcal Zsír: 1,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,1 g Szénhidrát: 1,1 g, melyből cukrok: 0,4 g Fehérje: 0,3 g Só: 1,0 g Allergének: zeller	Rántott brokkoli	E: 733,4 kJ/175,7 kcal Zsír: 9,1 g, melyből telített zsírsavak: 1,0 g Szénhidrát: 15,4 g, melyből cukrok: 1,9 g Fehérje: 5,9 g Só: 0,1 g Allergének: glutén, tej, tojás, szója		
	Paradicsomos mártogatós	E: 379 kJ/90,3 kcal Zsír: 3,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 13,3 g, melyből cukrok: 11,7 g Fehérje: 1,7 g Só: 1,3 g Allergének: zeller	Paradicsomos mártogatós	E: 379 kJ/90,3 kcal Zsír: 3,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 13,3 g, melyből cukrok: 11,7 g Fehérje: 1,7 g Só: 1,3 g Allergének: zeller	Cénametél	E: 749 kJ/177 kcal Zsír: 1,5 g, melyből telített zsírsavak: 0,5 g Szénhidrát: 34,5 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 6,0 g Só: 0,5 g Allergének: glutén	Rántott karfiol	E: 607,7 kJ/145,7 kcal Zsír: 8,3 g, melyből telített zsírsavak: 0,9 g Szénhidrát: 12,1 g, melyből cukrok: 0,1 g Fehérje: 4,4 g Só: 0,1 g Allergének: glutén, tej, tojás, szója		
	Napoletona mártás	E: 298,2 kJ/71,1 kcal Zsír: 2,7 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 9,7 g, melyből cukrok: 8,5 g Fehérje: 1,5 g Só: 1,1 g Allergének: zeller	Napoletona mártás	E: 298,2 kJ/71,1 kcal Zsír: 2,7 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 9,7 g, melyből cukrok: 8,5 g Fehérje: 1,5 g Só: 1,1 g Allergének: zeller	Zöldszéges rizottó	E: 869,3 kJ/205,6 kcal Zsír: 7,2 g, melyből telített zsírsavak: 3,2 g Szénhidrát: 27,8 g, melyből cukrok: 5,8 g Fehérje: 5,7 g Só: 1,1 g Allergének: tej, zeller	Főtt tészta	E: 703,4 kJ/166,3 kcal Zsír: 2,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 31,1 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 5,4 g Só: 1,0 g Allergének: glutén	Burgonyapüré	E: 531,6 kJ/126,4 kcal Zsír: 3,3 g, melyből telített zsírsavak: 1,4 g Szénhidrát: 19,6 g, melyből cukrok: 0,8 g Fehérje: 3,1 g Só: 1,0 g Allergének: tej
	Zöldszégragu	E: 505 kJ/121,4 kcal Zsír: 7,6 g, melyből telített zsírsavak: 2,4 g Szénhidrát: 8,4 g, melyből cukrok: 2,5 g Fehérje: 3,4 g Só: 1,1 g Allergének: glutén, tej, zeller	spagetti	E: 703,4 kJ/166,3 kcal Zsír: 1,9 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 31,1 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 5,4 g Só: 0,8 g Allergének: glutén	Főzőfől	E: 688,9 kJ/166,8 kcal Zsír: 1,6 g, melyből telített zsírsavak: 1,0 g Szénhidrát: 3,2 g, melyből cukrok: 3,2 g Fehérje: 2,5 g Só: 0,1 g Allergének: tej	paradicsom	E: 106,2 kJ/25,3 kcal Zsír: 0,3 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 10,2 g, melyből cukrok: 4,0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0,0 g Allergének: -		
	tarhonya	E: 624 kJ/147,3 kcal Zsír: 1,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 28,9 g, melyből cukrok: 1,4 g Fehérje: 5,1 g Só: 1,6 g Allergének: glutén	Parmezán	E: 1617 kJ/389 kcal Zsír: 29 g, melyből telített zsírsavak: 19 g Szénhidrát: 0 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 32 g Só: 1,0 g Allergének: tej, tojás	Reszelt füstölt sajt	E: 1424 kJ/343 kcal Zsír: 27 g, melyből telített zsírsavak: 19 g Szénhidrát: 0 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 25 g Só: 1,7 g Allergének: tej	Sajtszórát	E: 1523 kJ/367 kcal Zsír: 29 g, melyből telített zsírsavak: 19 g Szénhidrát: 1,0 g, melyből cukrok: 1,0 g Fehérje: 25 g Só: 2,0 g Allergének: tej	öntet	E: 1523,8 kJ/369 kcal Zsír: 36 g, melyből telített zsírsavak: 5,0 g Szénhidrát: 10,2 g, melyből cukrok: 9,8 g Fehérje: 0,4 g Só: 6,0 g Allergének: kén-dioxid
Uzsonna	Flap Jack	E: 2046,9 kJ/488,3 kcal Zsír: 20,4 g, melyből telített zsírsavak: 8,7 g Szénhidrát: 66,4 g, melyből cukrok: 33,7 g Fehérje: 6,9 g Só: 0,4 g Allergének: glutén, tej	Kakaós csiga	E: 1825,7 kJ/435,1 kcal Zsír: 18 g, melyből telített zsírsavak: 8,3 g Szénhidrát: 62 g, melyből cukrok: 27,1 g Fehérje: 5,5 g Só: 0,6 g Allergének: tej, glutén, tojás	Foszlós kalács	E: 1304,8 kJ/309,0 kcal Zsír: 6,0 g, melyből telített zsírsavak: 2,6 g Szénhidrát: 55 g, melyből cukrok: 8,4 g Fehérje: 7,8 g Só: 0,6 g Allergének: glutén, tej, tojás	Pogácsa	E: 1949 kJ/463 kcal Zsír: 1,5 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 4,9 g, melyből cukrok: 4,9 g Fehérje: 3,3 g Só: 0,1 g Allergének: tej	Sajtos croissant	E: 1865,6 kJ/446 kcal Zsír: 22,8 g, melyből telített zsírsavak: 13,8 g Szénhidrát: 52,9 g, melyből cukrok: 43,2 g Fehérje: 5,9 g Só: 0,1 g Allergének: glutén, tojás, tej, szója
Juice	Juice	E: 197,5 kJ/46,5 kcal Zsír: 0,1 g, melyből telített zsírsavak: 0,1 g Szénhidrát: 11,3 g, melyből cukrok: 10,8 g Fehérje: 0,1 g Só: 0 g Allergének: -	Juice	E: 197,5 kJ/46,5 kcal Zsír: 0,1 g, melyből telített zsírsavak: 0,1 g Szénhidrát: 11,3 g, melyből cukrok: 10,8 g Fehérje: 0,1 g Só: 0 g Allergének: -	margarin	E: 761,3 kJ/185,3 kcal Zsír: 20 g, melyből telített zsírsavak: 6,0 g Szénhidrát: 0,7 g, melyből cukrok: 0,7 g Fehérje: 0,7 g Só: 0,7 g Allergének: -	Juice	E: 1596,3 kJ/380,7 kcal Zsír: 16 g, melyből telített zsírsavak: 6,8 g Szénhidrát: 34 g, melyből cukrok: 1,8 g Fehérje: 9,0 g Só: 2,5 g Allergének: glutén, tej, tojás	Juice	E: 1513,2 kJ/362,3 kcal Zsír: 21 g, melyből telített zsírsavak: 11 g Szénhidrát: 34 g, melyből cukrok: 4,8 g Fehérje: 8,7 g Só: 1,2 g Allergének: glutén, tej, tojás