



Budapest British International School Menu

25-29 January, 2021

Theme	Family Favourites	Mediterranean	Global Adventure	Traditional	Friday Fun Day
Week A	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	Fruit soup		Tomato soup with grated mozzarella	Goulash soup / Vegetable goulash	
Main	Fried Schnitzel and rice	Meat lasagne	Roasted chicken pita with rice, vegetables	Rice pudding with cocoa	Hamburger, oven baked potatoes
Vegetarian	Breaded cheese and rice	Vegetarian lasagne	Falafel, pita, rice, vegetables	Rice pudding with cocoa	Vegetarian burger, oven baked potatoes
Dessert / Salad		Tiramisu			Sponge cake, chocolate sauce
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 25-29.

Téma	Család kedvence	Mediterrán	Nagyvilág ízei	Tradicionális	Mókás péntek
A hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai	Gabonapehely, tej	Madártej ital, kifli	Sonkás bagett, tea	Vajas kifli, tea	Kakaós kalács, tej
Leves/előétel	Gyümölcsleves		Paradicsomleves reszelt mozzarellaival	Gulyásleves / Vegetáriánus gulyásleves	
Főétel	Rántott csirkemell szelet rizzsel	Csirkehúsos bolognai lasagne, paradicsommártással	Csirke gyros, zöldség, pita, rizs	Tejberizs kakaószórattal	Hamburger, hasábburgonya
Vegi főétel	Rántott sajt rizzsel	Vegetáriánus lasagne, paradicsommártással	Falafel, zöldség, pita, rizs	Tejberizs kakaószórattal	Vegi hamburger, hasábburgonya
Desszert / Saláta		Tiramisu			Piskóta csokiöntettel
Uzsonna	Flap Jack	Kakaós csiga, gyümölcslé	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

25-29 January, 2021 – Allergens 1.

4 th week	MONDAY	Nutritional values/100g	TUESDAY	Nutritional values/100g	WEDNESDAY	Nutritional values/100g	THURSDAY	Nutritional values/100g	FRIDAY	Nutritional values/100g		
	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: 8.7 g Salt: 0.3 g Allergens: gluten	Vanilla Milk	E: 3552 kJ/84.4 kcal Fat: 2.8 g, of which saturates: 1.9 g Carbohydrates:32 g, of which sugars: 12 g Protein: 2.8 g Salt: 0.1 g Allergens: milk	Baguette	E: 1029.8 kJ/2432 kcal Fat: 1.8 g, of which saturates: 0.2 g Carbohydrates: 46.5 g, of which sugars: 2.7 g Protein: 0.7 g Salt: 1.3 g Allergens: gluten	Crescent	E: 1224.5 kJ/289 kcal Fat: 2.8 g, of which saturates: 1.0 g Carbohydrates:27.5 g, of which sugars: 3.3 g Protein: 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		
	Crab & Co				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/748.3 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: 196.9 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		
	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:27.5 g, of which sugars: 3.3 g Protein: 8.3 g Salt: 1.5 g Allergens: gluten, milk, soybean	Cucumber	E: 66 kJ/16 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 2.0 g, of which sugars: 0 g Protein: 0.3 g Salt: 0 g Allergens: -	tea	E: 129.8 kJ/30.5 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 7.8 g, of which sugars: 7.8 g Protein: 0 g Salt: 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		
	Fruit soup	E: 218.6 kJ/51.9 kcal Fat: 1.4 g, of which saturates: 0.8 g Carbohydrates: 9.1 g, of which sugars: 7.1 g Protein: 0.4 g Salt: 0 g Allergens: milk, sulphur-dioxide	Chicken bolognese lasagne	E: 956.3 kJ/227.6 kcal Fat: 8.3 g, of which saturates: 3.4 g Carbohydrates: 25.9 g, of which sugars: 4.7 g Protein: 11.6 g Salt: 1.3 g Allergens: milk, gluten, sulphur-dioxide, celery	Tomato soup	E: 273.9 kJ/65.4 kcal Fat: 2.8 g, of which saturates: 0.3 g Carbohydrates: 8.1 g, of which sugars: 3.4 g Protein: 1.3 g Salt: 0.7 g Allergens: gluten, celery	tomato	E: 1133.0 kJ/272.5 kcal Fat: 20.1 g, of which saturates: 4.8 g Carbohydrates: 16 g, of which sugars: 0 g Protein: 2.3 g Salt: 1.1 g Allergens: -	Hamburger meatballs	E: 1460.5 kJ/346.3 kcal Fat: 8.2 g, of which saturates: 3.2 g Carbohydrates: 25.5 g, of which sugars: 4.3 g Protein: 8.5 g Salt: 0.8 g Allergens: gluten, egg, milk		
	Fried chicken breast	E: 1168.2 kJ/277.5 kcal Fat: 11.1 g, of which saturates: 1.2 g Carbohydrates: 14.7 g, of which sugars: 0.2 g Protein: 28.2 g Salt: 0.3 g Allergens: milk, sulphur-dioxide, egg, milk, soybean	Tomato sauce	E: 332.2 kJ/79.2 kcal Fat: 3.2 g, of which saturates: 0.4 g Carbohydrates: 10.2 g, of which sugars: 8.8 g Protein: 1.6 g Salt: 1.4 g Allergens: celery	Chicken breast gyros	E: 1036.3 kJ/247.4 kcal Fat: 12.3 g, of which saturates: 1.1 g Carbohydrates: 2.8 g, of which sugars: 0.9 g Protein: 31.3 g Salt: 1.6 g Allergens: -	mozzarella	E: 1256 kJ/302 kcal Fat: 22 g, of which saturates: 11 g Carbohydrates: 1.9 g, of which sugars: 1 g Protein: 25 g Salt: 1.5 g Allergens: milk	Goulash soup	E: 1620.5 kJ/386.3 kcal Fat: 5.6 g, of which saturates: 0.2 g Carbohydrates: 23.1 g, of which sugars: 0.5 g Protein: 4.0 g Salt: 0.9 g Allergens: celery	Hamburger puffs	E: 1648 kJ/397 kcal Fat: 3.2 g, of which saturates: 20.5 g Carbohydrates: 0.5 g, of which sugars: 0 g Protein: 27 g Salt: 2 g Allergens: milk
	Main				Rice	E: 539.3 kJ/127.9 kcal Fat: 3.4 g, of which saturates: 0.4 g Carbohydrates: 27.5 g, of which sugars: 0.3 g Protein: 2.0 g Salt: 0.7 g Allergens: -	Cheddar cheese	E: 64 kJ/15 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 2 g, of which sugars: 2.0 g Protein: 1.0 g Salt: 0 g Allergens: -	Iceberg lettuce	E: 164.8 kJ/39.7 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 8 g, of which sugars: 0 g Protein: 4.5 g Salt: 1.5 g Allergens: -		
	Steamed rice	E: 539.3 kJ/127.9 kcal Fat: 2.8 g, of which saturates: 0.3 g Carbohydrates: 22.9 g, of which sugars: 0.2 g Protein: 2.0 g Salt: 0.7 g Allergens: -	Tiramisu	E: 1223.1 kJ/292.1 kcal Fat: 14.2 g, of which saturates: 9.9 g Carbohydrates: 35.5 g, of which sugars: 24.4 g Protein: 5.2 g Salt: 0.3 g Allergens: milk, gluten, egg, soybean	Pita bread	E: 1215 kJ/287.6 kcal Fat: 4 g, of which saturates: 0.6 g Carbohydrates: 51.9 g, of which sugars: 2.3 g Protein: 8.0 g Salt: 2.1 g Allergens: gluten	Dumpling	E: 468.5 kJ/111 kcal Fat: 1.5 g, of which saturates: 0.5 g Carbohydrates: 15 g, of which sugars: 0.5 g Protein: 4.5 g Salt: 1.5 g Allergens: gluten, egg	Purple onion	E: 182 kJ/43 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 8 g, of which sugars: 0 g Protein: 1.0 g Salt: 0 g Allergens: -		
	Ketchup	E: 1464.7 kJ/349.3 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 26 g, of which sugars: 20.7 g Protein: 0.7 g Salt: 2.0 g Allergens: -	Tomato	E: 106 kJ/25.5 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 4.0 g, of which sugars: 4.0 g Protein: 1.0 g Salt: 0 g Allergens: -	Yogurt dressing	E: 402.9 kJ/97.1 kcal Fat: 7.9 g, of which saturates: 4.6 g Carbohydrates: 3.9 g, of which sugars: 3.6 g Protein: 2.9 g Salt: 1.1 g Allergens: milk	Milk rice	E: 2023 kJ/491 kcal Fat: 1.5 g, of which saturates: 0.4 g Carbohydrates: 26.5 g, of which sugars: 14.8 g Protein: 4.0 g Salt: 0.5 g Allergens: milk	Mayonnaise	E: 106 kJ/25.3 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 4 g, of which sugars: 4 g Protein: 1.3 g Salt: 0 g Allergens: -		
	Mayonnaise	E: 2022.7 kJ/491.3 kcal Fat: 51.3 g, of which saturates: 6.0 g Carbohydrates: 7.3 g, of which sugars: 2.7 g Protein: 0.7 g Salt: 2.0 g Allergens: egg, mustard			Cucumber	E: 64.7 kJ/15.7 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 1.7 g, of which sugars: 0 g Protein: 1.0 g Salt: 0 g Allergens: -	Ketchup	E: 464.5 kJ/109.5 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 26 g, of which sugars: 21 g Protein: 1.0 g Salt: 2.0 g Allergens: -	French fries	E: 496.5 kJ/118 kcal Fat: 3.0 g, of which saturates: 0.15 g Carbohydrates: 19.5 g, of which sugars: 0.0 g Protein: 2.0 g Salt: 0.1 g Allergens: -		

Budapest British International School Menu

25-29 January, 2021 – Allergens 2.

				Tomato soup	E: 273.9 kJ/65.4 kcal Fat: 2.8 g, of which saturates: 0.3 g Carbohydrates: 8 g, of which sugars: 5.4 g Protein: 1.3 g Salt: 0.7 g Allergens: gluten, celery		Lentil burger	E: 885.3 kJ/210.8 kcal Fat: 5.9 g, of which saturates: 1.1 g Carbohydrates: 25.5 g, of which sugars: 1.6 g Protein: 12.6 g Salt: 1.1 g Allergens: mustard, egg, celery, gluten
	Fruit soup	E: 218.6 kJ/51.9 kcal Fat: 1.4 g, of which saturates: 0.8 g Carbohydrates: 9.1 g, of which sugars: 7.1 g Protein: 0.4 g Salt: 0 g Allergens: milk, sulphur dioxide	Vegetarian lasagne	mozzarella	E: 1256 kJ/302 kcal Fat: 22 g, of which saturates: 11 g Carbohydrates: 1 g, of which sugars: 1 g Protein: 25 g Salt: 1.5 g Allergens: milk	Meatless Goulash soup	Hamburger puffs	E: 1348.2 kJ/319.7 kcal Fat: 7.5 g, of which saturates: 3.2 g Carbohydrates: 54 g, of which sugars: 4.0 g Protein: 7.8 g Salt: 0.8 g Allergens: gluten, egg, milk
				Falafel	E: 660.5 kJ/157.5 kcal Fat: 4.5 g, of which saturates: 0.5 g Carbohydrates: 18.5 g, of which sugars: 4.0 g Protein: 8.0 g Salt: 3.0 g Allergens: milk		Cheddar cheese	E: 1648 kJ/397 kcal Fat: 32 g, of which saturates: 20.5 g Carbohydrates: 0.5 g, of which sugars: 0 g Protein: 27 g Salt: 2.0 g Allergens: milk
				Rice	E: 539.3 kJ/127.9 kcal Fat: 3.4 g, of which saturates: 0.4 g Carbohydrates: 27.5 g, of which sugars: 0.3 g Protein: 2.0 g Salt: 0.7 g Allergens: -		Iceberg lettuce	E: 64 kJ/15 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 2.0 g, of which sugars: 2.0 g Protein: 1 g Salt: 0 g Allergens: -
	Fried cheese	E: 1948.6 kJ/521.8 kcal Fat: 36.2 g, of which saturates: 16.8 g Carbohydrates: 22.4 g, of which sugars: 1.6 g Protein: 25.8 g Salt: 1.8 g Allergens: gluten, egg, milk, soybean	Tomato sauce	Pita bread	E: 1215 kJ/287.4 kcal Fat: 4.6 g, of which saturates: 0.6 g Carbohydrates: 51.9 g, of which sugars: 2.3 g Protein: 8.0 g Salt: 2.1 g Allergens: gluten	Dumpling	Purple onion	E: 182 kJ/43 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 8.0 g, of which sugars: 0 g Protein: 1.0 g Salt: 0 g Allergens: -
Vegetarian				Yogurt dressing	E: 402.9 kJ/97.1 kcal Fat: 7.9 g, of which saturates: 4.6 g Carbohydrates: 3.9 g, of which sugars: 3.6 g Protein: 2.8 g Salt: 1.1 g Allergens: milk		Tomato	E: 106 kJ/25.3 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 4.0 g, of which sugars: 4.0 g Protein: 1.3 g Salt: 0 g Allergens: -
	Steamed rice	E: 539.3 kJ/127.9 kcal Fat: 2.8 g, of which saturates: 0.3 g Carbohydrates: 22.9 g, of which sugars: 0.2 g Protein: 2.0 g Salt: 0.7 g Allergens: -		Tomato	E: 106 kJ/25.5 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 4.0 g, of which sugars: 4.0 g Protein: 1.0 g Salt: 0 g Allergens: -	Milk rice	Mayonnaise	E: 2023 kJ/491 kcal Fat: 51.3 g, of which saturates: 6.0 g Carbohydrates: 75.5 g, of which sugars: 3.0 g Protein: 0.5 g Salt: 2 g Allergens: egg, mustard
	Ketchup	E: 464.7 kJ/109.3 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 26 g, of which sugars: 20.7 g Protein: 0.7 g Salt: 2.0 g Allergens: -	Tiramisu	Cucumber	E: 64.7 kJ/15.7 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 1.7 g, of which sugars: 0 g Protein: 1.0 g Salt: 0 g Allergens: -		Ketchup	E: 464.5 kJ/109.5 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 26 g, of which sugars: 21 g Protein: 1 g Salt: 2 g Allergens: -
							French fries	E: 496.5 kJ/118 kcal Fat: 3.0 g, of which saturates: 0.15 g Carbohydrates: 19.5 g, of which sugars: 0.0 g Protein: 2.0 g Salt: 0.1 g Allergens: -
	Mayonnaise	E: 2022.7 kJ/491.3 kcal Fat: 51.3 g, of which saturates: 6.0 g Carbohydrates: 73 g, of which sugars: 2.7 g Protein: 0.7 g Salt: 2.0 g Allergens: egg, mustard			E: 635 kJ/15 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 2.0 g, of which sugars: 2.0 g Protein: 1.0 g Salt: 0 g Allergens: -		Sponge cake	E: 1506.8 kJ/357.0 kcal Fat: 8.2 g, of which saturates: 2.5 g Carbohydrates: 57.7 g, of which sugars: 35.7 g Protein: 3.5 g Salt: 0.7 g Allergens: gluten, egg
				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: gluten, egg, milk		Chocolate sauce	E: 1021.4 kJ/244.9 kcal Fat: 14.6 g, of which saturates: 8.5 g Carbohydrates: 25.4 g, of which sugars: 19.1 g Protein: 3.9 g Salt: 0.6 g Allergens: 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		Sweet bread	E: 1304.8 kJ/309.0 kcal Fat: 6.0 g, of which saturates: 2.6 g Carbohydrates: 55 g, of which sugars: 8.4 g Protein: 7.8 g Salt: 0.6 g Allergens: gluten, milk, egg			
					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	Milk	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: 10.8 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 25-29. Allergének 1.

4. hét	HÉTFŐ	TÁPÉRTEK/100g	KEDDŐ	TÁPÉRTEK/100g	SZERDA	TÁPÉRTEK/100g	CSÜTÖRTÖK	TÁPÉRTEK/100g	PÉNTEK	TÁPÉRTEK/100g
	Cabonapehely	E: 1635,0 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: 352,3 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	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: 0,7 g Só: 1,3 g Allergének: glutén	Kifli	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: 0,3 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
					csirkemellsonka	E: 452 kJ/108 kcal Zsír: 4,0 g, melyből telített zsírsavak: 1,0 g Szénhidrát: 2,0 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 15 g Só: 2,0 g Allergének: -	vaj	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		
Tízórai	tej	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	kifli	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	margarin	E: 761,3 kJ/183,3 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: -	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: -	tej	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
					tea	E: 1014,7 kJ/242,7 kcal Zsír: 26,7 g, melyből telített zsírsavak: 8,0 g Szénhidrát: 0,7 g, melyből cukrok: 0,7 g Fehérje: 0,7 g Só: 1,3 g Allergének: -		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	vaj	
	Cyümölcsleves	E: 218,6 kJ/51,9 kcal Zsír: 1,4 g, melyből telített zsírsavak: 0,8 g Szénhidrát: 5,1 g, melyből cukrok: 7,1 g Fehérje: 0,4 g Só: 0 g Allergének: tej, kén-dioxid	Csirkeshúsos bolognai lasagne	E: 956,3 kJ/227,6 kcal Zsír: 8,3 g, melyből telített zsírsavak: 3,4 g Szénhidrát: 25,9 g, melyből cukrok: 4,7 g Fehérje: 11,6 g Só: 1,5 g Allergének: tej, glutén, kén-dioxid, zeller	Paradicsomleves	E: 273,9 kJ/65,4 kcal Zsír: 2,8 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 8,1 g, melyből cukrok: 5,4 g Fehérje: 1,3 g Só: 0,7 g Allergének: glutén, zeller	tea	E: 1460,5 kJ/346,3 kcal Zsír: 8,2 g, melyből telített zsírsavak: 3,2 g Szénhidrát: 58,5 g, melyből cukrok: 4,3 g Fehérje: 8,3 g Só: 0,8 g Allergének: glutén, tojás, tej	Hamburger húsopácsa	E: 1133,0 kJ/272,5 kcal Zsír: 20,1 g, melyből telített zsírsavak: 4,8 g Szénhidrát: 16 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 21,3 g Só: 1,1 g Allergének: -
					mozzarella	E: 1256 kJ/302 kcal Zsír: 22 g, melyből telített zsírsavak: 11 g Szénhidrát: 1 g, melyből cukrok: 1 g Fehérje: 25 g Só: 1,5 g Allergének: tej	Culyésleves	E: 337,3 kJ/81 kcal Zsír: 5,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 3,1 g, melyből cukrok: 0,5 g Fehérje: 4,0 g Só: 0,9 g Allergének: zeller	Hamburger puffsáncs	E: 1460,5 kJ/346,3 kcal Zsír: 8,2 g, melyből telített zsírsavak: 3,2 g Szénhidrát: 58,5 g, melyből cukrok: 4,3 g Fehérje: 8,3 g Só: 0,8 g Allergének: glutén, tojás, tej
					Csirkemellgyros	E: 1036,3 kJ/247,4 kcal Zsír: 12,3 g, melyből telített zsírsavak: 3 g Szénhidrát: 2,9 g, melyből cukrok: 0,9 g Fehérje: 31,3 g Só: 1,6 g Allergének: -		E: 1648 kJ/397 kcal Zsír: 32 g, melyből telített zsírsavak: 20,5 g Szénhidrát: 0,5 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 27 g Só: 2 g Allergének: tej	Cheddar sajt	E: 1648 kJ/397 kcal Zsír: 32 g, melyből telített zsírsavak: 20,5 g Szénhidrát: 0,5 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 27 g Só: 2 g Allergének: tej
Ebéd (sentes/hús-mentes)	Rántott csirkemell	E: 1148,2 kJ/273,5 kcal Zsír: 11 g, melyből telített zsírsavak: 1,2 g Szénhidrát: 16,7 g, melyből cukrok: 0,2 g Fehérje: 38,2 g Só: 0,3 g Allergének: glutén, tojás, tej, szója	paradicsommártás	E: 332,2 kJ/79,2 kcal Zsír: 3,2 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 10,2 g, melyből cukrok: 8,8 g Fehérje: 1,6 g Só: 1,4 g Allergének: zeller	Rizs	E: 539,3 kJ/127,9 kcal Zsír: 3,4 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 27,5 g, melyből cukrok: 0,3 g Fehérje: 2,0 g Só: 0,7 g Allergének: -		E: 66 kJ/16 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 4 g, melyből cukrok: 2,0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0 g Allergének: -	Jégaláta	E: 66 kJ/16 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 4 g, melyből cukrok: 2,0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0 g Allergének: -
	párolt rizs	E: 539,3 kJ/127,9 kcal Zsír: 2,8 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 22,9 g, melyből cukrok: 0,2 g Fehérje: 2,0 g Só: 0,7 g Allergének: -	Tiramisu	E: 1221,1 kJ/292,1 kcal Zsír: 14,2 g, melyből telített zsírsavak: 9,9 g Szénhidrát: 35,5 g, melyből cukrok: 24,4 g Fehérje: 5,2 g Só: 0,3 g Allergének: glutén, tojás, szója	Pita	E: 1215 kJ/287,6 kcal Zsír: 4,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,6 g Szénhidrát: 51,9 g, melyből cukrok: 2,3 g Fehérje: 8,0 g Só: 2,1 g Allergének: glutén	csipetke	E: 468,5 kJ/111 kcal Zsír: 1,5 g, melyből telített zsírsavak: 0,5 g Szénhidrát: 19,5 g, melyből cukrok: 0,5 g Fehérje: 4,5 g Só: 1,5 g Allergének: glutén, tojás	Lilahagyma	E: 182 kJ/43 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 8 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 1 g Só: 0 g Allergének: -
					Joghurtos oltet	E: 402,9 kJ/97,1 kcal Zsír: 7,9 g, melyből telített zsírsavak: 4,6 g Szénhidrát: 3,9 g, melyből cukrok: 3,6 g Fehérje: 2,9 g Só: 1,1 g Allergének: tej		E: 106 kJ/25,3 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 4 g, melyből cukrok: 4 g Fehérje: 1,3 g Só: 0 g Allergének: -	Paradicsomkranika	E: 106 kJ/25,3 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 4 g, melyből cukrok: 4 g Fehérje: 1,3 g Só: 0 g Allergének: -

Budapest British International School Menu

2021 Január 25-29. Allergének 2.

Ebéd
(vega)

			Paradiscomleves	E: 273,9 kJ/65,4 kcal Zsír: 2,8 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 8 g, melyből cukrok: 5,4 g Fehérje: 1,3 g Só: 0,7 g Allergének: glutén, zeller	Lencseburger	E: 885,3 kJ/210,8 kcal Zsír: 5,9 g, melyből telített zsírsavak: 1,1 g Szénhidrát: 25,5 g, melyből cukrok: 1,6 g Fehérje: 12,6 g Só: 1,1 g Allergének: mustár, tojás, zeller, glutén		
Cyümölcsleves	E: 218,6 kJ/51,9 kcal Zsír: 1,4 g, melyből telített zsírsavak: 0,8 g Szénhidrát: 9,1 g, melyből cukrok: 7,1 g Fehérje: 0,4 g Só: 0 g Allergének: tej, kén-dioxid	Vegetáriánus lasagne	E: 833,0 kJ/198,0 kcal Zsír: 6,5 g, melyből telített zsírsavak: 3,8 g Szénhidrát: 25,7 g, melyből cukrok: 3,0 g Fehérje: 7,3 g Só: 0,8 g Allergének: tej, glutén, zeller, mustár, kén-dioxid	mozzarella	E: 1256 kJ/302 kcal Zsír: 22 g, melyből telített zsírsavak: 11 g Szénhidrát: 1 g, melyből cukrok: 1 g Fehérje: 25 g Só: 1,5 g Allergének: tej	Hamburger puffancs	E: 184,4 kJ/44,2 kcal Zsír: 2,2 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 4,5 g, melyből cukrok: 0,6 g Fehérje: 0,9 g Só: 1,0 g Allergének: zeller	
			Falafel	E: 660,5 kJ/157,5 kcal Zsír: 4,5 g, melyből telített zsírsavak: 0,5 g Szénhidrát: 18,5 g, melyből cukrok: 4,0 g Fehérje: 8,0 g Só: 3,0 g Allergének: tej	Cheddar sajt	E: 1648 kJ/397 kcal Zsír: 32 g, melyből telített zsírsavak: 20,5 g Szénhidrát: 0,5 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 27 g Só: 2,0 g Allergének: tej		
			Rizs	E: 539,3 kJ/127,9 kcal Zsír: 3,4 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 27,5 g, melyből cukrok: 0,3 g Fehérje: 2,0 g Só: 0,7 g Allergének: -	Jégsaláta	E: 64 kJ/15 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 2,0 g, melyből cukrok: 2,0 g Fehérje: 1 g Só: 0 g Allergének: -		
Rántott sajt	E: 1948,6 kJ/521,8 kcal Zsír: 36,2 g, melyből telített zsírsavak: 16,8 g Szénhidrát: 22,4 g, melyből cukrok: 1,6 g Fehérje: 25,8 g Só: 1,8 g Allergének: glutén, tojás, tej, szója	paradisommártás	E: 332,2 kJ/79,2 kcal Zsír: 3,2 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 10,2 g, melyből cukrok: 8,8 g Fehérje: 1,6 g Só: 1,4 g Allergének: zeller	csipetke	E: 468,5 kJ/111 kcal Zsír: 1,5 g, melyből telített zsírsavak: 0,5 g Szénhidrát: 19,5 g, melyből cukrok: 0,5 g Fehérje: 4,5 g Só: 1,5 g Allergének: glutén, tojás	Lilahagyma	E: 182 kJ/43 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 8,0 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 1,9 g Só: 0 g Allergének: -	
			Pita	E: 1215 kJ/287,6 kcal Zsír: 4,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,6 g Szénhidrát: 51,9 g, melyből cukrok: 2,3 g Fehérje: 8,0 g Só: 2,1 g Allergének: glutén		Paradiscomkarika	E: 106 kJ/25,3 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 4,0 g, melyből cukrok: 4,0 g Fehérje: 1,9 g Só: 0 g Allergének: -	
			Joghurtos öntet	E: 402,9 kJ/97,1 kcal Zsír: 7,9 g, melyből telített zsírsavak: 4,6 g Szénhidrát: 3,9 g, melyből cukrok: 3,6 g Fehérje: 2,9 g Só: 1,1 g Allergének: tej		Kigyúborka	E: 65,3 kJ/16 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 1,3 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 1,3 g Só: 0 g Allergének: -	
párolt rizs	E: 539,3 kJ/127,9 kcal Zsír: 2,8 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 22,9 g, melyből cukrok: 0,2 g Fehérje: 2,0 g Só: 0,7 g Allergének: -		Paradiscom	E: 106 kJ/25,5 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 4,0 g, melyből cukrok: 4,0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0 g Allergének: -		Majonéz	E: 2023 kJ/491 kcal Zsír: 51,3 g, melyből telített zsírsavak: 6,0 g Szénhidrát: 7,5 g, melyből cukrok: 3,0 g Fehérje: 0,5 g Só: 2 g Allergének: tojás, mustár	
			Tiramisu	E: 1223 kJ/292,1 kcal Zsír: 14,2 g, melyből telített zsírsavak: 9,9 g Szénhidrát: 35,5 g, melyből cukrok: 24,4 g Fehérje: 5,2 g Só: 0,3 g Allergének: tej, glutén, tojás, szója		Tejberizs	E: 575,3 kJ/135,8 kcal Zsír: 1,5 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 26,5 g, melyből cukrok: 14,8 g Fehérje: 4,0 g Só: 0,5 g Allergének: tej	
Ketchup	E: 464,7 kJ/109,3 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 2,6 g, melyből cukrok: 20,7 g Fehérje: 0,7 g Só: 2,0 g Allergének: -		Kigyúborka	E: 64,7 kJ/15,7 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 1,7 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0 g Allergének: -		Ketchup	E: 464,5 kJ/109,5 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 2,6 g, melyből cukrok: 21 g Fehérje: 1 g Só: 2 g Allergének: -	
						Hasábburgonya	E: 496,5 kJ/118 kcal Zsír: 3,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,15 g Szénhidrát: 19,5 g, melyből cukrok: 0,0 g Fehérje: 2,0 g Só: 0,1 g Allergének: -	
						Piskótakocika	E: 1506,8 kJ/357,0 kcal Zsír: 8,2 g, melyből telített zsírsavak: 2,5 g Szénhidrát: 57,7 g, melyből cukrok: 35,7 g Fehérje: 12,5 g Só: 0,7 g Allergének: glutén, tojás	
Majonéz	E: 2022,7 kJ/491,3 kcal Zsír: 51,3 g, melyből telített zsírsavak: 6,0 g Szénhidrát: 7,5 g, melyből cukrok: 2,7 g Fehérje: 0,7 g Só: 2,0 g Allergének: tojás, mustár		Jégsaláta	E: 63,5 kJ/15 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 2,0 g, melyből cukrok: 2,0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0 g Allergének: -	Kakaósöröt	E: 1623,5 kJ/384,5 kcal Zsír: 6,0 g, melyből telített zsírsavak: 4,0 g Szénhidrát: 72,5 g, melyből cukrok: 70 g Fehérje: 5,0 g Só: 0,5 g Allergének: -		
			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: glutén, tojás, tej	Foculós 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		
Uzsonna	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			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	tej		Sajtos croissant	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
			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: -	Pogácsa	E: 1596,3 kJ/380,7 kcal Zsír: 16 g, melyből telített zsírsavak: 6,8 g Szénhidrát: 49 g, melyből cukrok: 1,8 g Fehérje: 9,0 g Só: 2,5 g Allergének: glutén, tej, tojás