



# Budapest British International School Menu

## 3-7 May, 2021

Theme	Family Favourites	Mediterranean	Global Adventure	Traditional	Friday Fun Day
Week C	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Snack Reception, Year 1 and 2	Cereal, milk	Vanilla milk, crescent	Baguette with ham and tea	Butter crescent and tea	Cocoa sweet bread with butter and milk
Soup/Starter		Garlic baguette			Carrot cream soup with pearls
Main	Chicken breast with rice, peas and corn	Penne Bolognese	Fish sticks, mash potatoes	Chicken paprika with nokedli	Roasted meat strips with fried potatoes
Vegetarian	Millet scones with rice peas and corn	Tomato penne with vegetables	Breaded cauliflower, mash potatoes	Seitan paprika with nokedli	Roasted vegetables, cheese sauce, fried potatoes
Dessert / Salad	Apple pie		Cucumber sticks	Túrós rétes	
Snack Reception, Year 1 and 2	Muffin	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 május 3-7.

Téma	Család kedvence	Mediterrán	Nagyvilág ízei	Tradicionális	Mókás péntek
C hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai	Gabonapehely, tej	Madártej ital, kifli	Sonkás bagett, tea	Vajas kifli, tea	Kakaós kalács, tej
Leves/előétel		Fokhagymás bagett			Sárgarépakrémleves levesgyönggyel
Főétel	Sült csirkemell rizzsel, zöldborsóval, kukoricával (külön)	Bolognai penne	Bundázott halrudak, burgonyapüré	Paprikás csirke nokedlivel	Brassói aprópecsenye
Vegetáriánus főétel	Kölesfasírt rizzsel, zöldborsóval, kukoricával	Zöldséges, paradicsomos penne	Rántott karfiol, burgonyapüré	Szejtánpaprikás nokedlivel	Sült zöldségek sajtmártással, sült burgonyával
Desszert / Saláta	Almás pite		Uborkahasábok	Túrós rétes	
Uzsonna	Muffin	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

## 3-7 May 2021 – Allergens 1.

9 <sup>th</sup> week	MONDAY	Nutritional values/100g	TUESDAY	Nutritional values/100g	WEDNESDAY	Nutritional values/100g	THURSDAY	Nutritional values/100g	FRIDAY	Nutritional values/100g
	Cereal	E: 16331 kJ/386,4 kcal Fat: 4,7 g, of which saturates: 1,4 g Carbohydrates: 73,6 g, of which sugars: 25 g Protein: 8,6 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: 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: 1224,5 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	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
Grab & Go	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	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: 1,3 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	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
	Chicken breast	E: 778,9 kJ/185 kcal Fat: 5,8 g, of which saturates: 0,5 g Carbohydrates: 0,9 g, of which sugars: 0 g Protein: 32,2 g Salt: 1,2 g Allergens: -	Garlic baguette	E: 1495,3 kJ/357,4 kcal Fat: 17,6 g, of which saturates: 7,4 g Carbohydrates: 40,6 g, of which sugars: 2,3 g Protein: 7,6 g Salt: 2,0 g Allergens: milk, gluten	Fish sticks	E: 1173,7 kJ/279,8 kcal Fat: 12,4 g, of which saturates: 1,2 g Carbohydrates: 26,4 g, of which sugars: 0,2 g Protein: 15,6 g Salt: 1,4 g Allergens: milk, gluten, fish	Chicken paprika	E: 609,6 kJ/145,5 kcal Fat: 6,6 g, of which saturates: 1,5 g Carbohydrates: 5,0 g, of which sugars: 0,9 g Protein: 16 g Salt: 1,0 g Allergens: milk, gluten, egg, soybean, celery	Carrot cream soup	E: 208,9 kJ/50,1 kcal Fat: 2,9 g, of which saturates: 0,9 g Carbohydrates: 4,7 g, of which sugars: 2,9 g Protein: 0,8 g Salt: 1,0 g Allergens: milk, celery
Main	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: 2,1 g Salt: 0,7 g Allergens: -	Sauce Bolognese	E: 655,9 kJ/156,6 kcal Fat: 7,2 g, of which saturates: 2,3 g Carbohydrates: 9,4 g, of which sugars: 6,9 g Protein: 12,8 g Salt: 1,8 g Allergens: sulphur-dioxide, celery	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	Nokedli	E: 628 kJ/148,6 kcal Fat: 1,9 g, of which saturates: 0,4 g Carbohydrates: 26,9 g, of which sugars: 0,9 g Protein: 5,3 g Salt: 3,3 g Allergens: gluten, egg	Roasted meat strips	E: 519,5 kJ/124 kcal Fat: 5,9 g, of which saturates: 0,3 g Carbohydrates: 4,1 g, of which sugars: 0,8 g Protein: 13,4 g Salt: 1,5 g Allergens: gluten, celery
	Green Peas	E: 523,8 kJ/124,2 kcal Fat: 0,6 g, of which saturates: 0,2 g Carbohydrates: 16,6 g, of which sugars: 2,8 g Protein: 9,8 g Salt: 1,0 g Allergens: -	penne	E: 745,5 kJ/176,2 kcal Fat: 2,0 g, of which saturates: 0,4 g Carbohydrates: 31,1 g, of which sugars: 1,6 g Protein: 5,4 g Salt: 0,8 g Allergens: gluten	Mayo	E: 2023 kJ/491kcal Fat: 51 g, of which saturates: 6,0 g Carbohydrates: 7,5 g, of which sugars: 3,0 g Protein: 0,5 g Salt: 2,0 g Allergens: egg, mustard	Cottage cheese Strudel	E: 1162,0/276,9 kcal Fat: 12 g, of which saturates: 3,9 g Carbohydrates: 28,5 g, of which sugars: 14,9 g Protein: 13,8 g Salt: 0,6 g Allergens: milk, gluten, egg	potatoes	E: 496,5 kJ/118 kcal Fat: 3,0 g, of which saturates: 1,5 g Carbohydrates: 19,5 g, of which sugars: 0 g Protein: 2,0 g Salt: 0,1 g Allergens: -
	Corn	E: 356,8 kJ/84,4 kcal Fat: 0,6 g, of which saturates: 0,2 g Carbohydrates: 16,2 g, of which sugars: 9,0 g Protein: 2,6 g Salt: 0,8 g Allergens: -	grated cheese	E: 1523 kJ/367 kcal Fat: 29 g, of which saturates: 19 g Carbohydrates: 1,0 g, of which sugars: 1,0 g Protein: 25 g Salt: 2,0 g Allergens: milk	Cucumber sticks	E: 64,8 kJ/15,5 kcal Fat: 0,2 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 1,7 g, of which sugars: 0 g Protein: 1,0 g Salt: 0 g Allergens: -				
	Apple pie	E: 10621 kJ/252,7 kcal Fat: 8,1 g, of which saturates: 5,1 g Carbohydrates: 23,4 g, of which sugars: 23,4 g Protein: 4,2 g Salt: 0,2 g Allergens: egg, gluten, milk, soybean								



# Budapest British International School Menu

## 3-7 May 2021 – Allergens 2.

9 <sup>th</sup> week	MONDAY	Nutritional values/100g	TUESDAY	Nutritional values/100g	WEDNESDAY	Nutritional values/100g	THURSDAY	Nutritional values/100g	FRIDAY	Nutritional values/100g			
Vegetarian	Millet scones	E: 911,1 kJ/216,5 kcal Fat: 5,7 g, of which saturates: 1,1 g Carbohydrates: 32,7 g, of which sugars: 1,9 g Protein: 6,8 g Salt: 1,5 g Allergens: gluten, soybean, milk, egg, mustard, sulphur-dioxide, celery	Garlic baguette	E: 1495,3 kJ/357,4 kcal Fat: 17,6 g, of which saturates: 7,4 g Carbohydrates: 40,6 g, of which sugars: 2,3 g Protein: 1,6 g Salt: 2,0 g Allergens: milk, gluten	Breaded cauliflower	E: 607,8 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: 4,3 g Salt: 0,1 g Allergens: gluten, milk, egg, soybean	Seitan paprika	E: 560,5 kJ/133,7 kcal Fat: 5,9 g, of which saturates: 2,1 g Carbohydrates: 5,2 g, of which sugars: 0,8 g Protein: 14,5 g Salt: 1,3 g Allergens: milk, gluten, soybean, celery, mustard, sulphur-dioxide	Carrot cream soup	E: 208,9 kJ/50,1 kcal Fat: 2,9 g, of which saturates: 0,9 g Carbohydrates: 4,7 g, of which sugars: 2,9 g Protein: 0,8 g Salt: 1,0 g Allergens: milk, celery			
	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 sauce with vegetables	E: 356,7 kJ/85,1 kcal Fat: 3,0 g, of which saturates: 0,4 g Carbohydrates: 11,9 g, of which sugars: 9,1 g Protein: 1,6 g Salt: 1,0 g Allergens: sulphur-dioxide, celery	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	Nokedli	E: 628 kJ/148,6 kcal Fat: 1,9 g, of which saturates: 0,4 g Carbohydrates: 26,9 g, of which sugars: 0,9 g Protein: 5,3 g Salt: 3,3 g Allergens: gluten, egg	Roasted vegetables	E: 282,9 kJ/67,9 kcal Fat: 2,8 g, of which saturates: 0,4 g Carbohydrates: 5,4 g, of which sugars: 3,5 g Protein: 3,1 g Salt: 0,8 g Allergens: -			
	Green Peas	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: -	Penne	E: 745,5 kJ/176,2 kcal Fat: 2,0 g, of which saturates: 0,4 g Carbohydrates: 31,1 g, of which sugars: 1,6 g Protein: 5,4 g Salt: 0,8 g Allergens: gluten					Cheese sauce	E: 799,2 kJ/192,4 kcal Fat: 14,6 g, of which saturates: 9,1 g Carbohydrates: 4,3 g, of which sugars: 3,1 g Protein: 10,7 g Salt: 1,3 g Allergens: gluten, milk, celery			
	Corn	E: 523,8 kJ/124,2 kcal Fat: 0,6 g, of which saturates: 0,2 g Carbohydrates: 16,6 g, of which sugars: 2,8 g Protein: 9,8 g Salt: 1,0 g Allergens: -	grated cheese	E: 1523 kJ/367 kcal Fat: 29 g, of which saturates: 19 g Carbohydrates: 1,0 g, of which sugars: 1,0 g Protein: 2,5 g Salt: 2,0 g Allergens: milk	Mayo	E: 2023 kJ/491 kcal Fat: 51 g, of which saturates: 6,0 g Carbohydrates: 7,5 g, of which sugars: 3,0 g Protein: 0,5 g Salt: 2,0 g Allergens: egg, mustard			Cottage cheese Strudel	E: 1162,0/276,9 kcal Fat: 12 g, of which saturates: 3,9 g Carbohydrates: 28,5 g, of which sugars: 14,9 g Protein: 13,8 g Salt: 0,6 g Allergens: milk, gluten, egg	Potatoes	E: 496,5 kJ/118 kcal Fat: 3,0 g, of which saturates: 1,5 g Carbohydrates: 19,5 g, of which sugars: 0 g Protein: 2,0 g Salt: 0,1 g Allergens: -	
	Apple pie	E: 356,8 kJ/84,4 kcal Fat: 0,6 g, of which saturates: 0,2 g Carbohydrates: 16,2 g, of which sugars: 9,0 g Protein: 2,6 g Salt: 0,8 g Allergens: -				Cucumber sticks	E: 64,8 kJ/15,5 kcal Fat: 0,2 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 1,7 g, of which sugars: 0 g Protein: 1,0 g Salt: 0 g Allergens: -						
				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, milk, egg	Sweet bread	E: 1304,8 kJ/309 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						
	Snack	Muffin	E: 1684 kJ/401,1 kcal Fat: 16,4 g, of which saturates: 7,1 g Carbohydrates: 55,1 g, of which sugars: 29,1 g Protein: 8,0 g Salt: 0,9 g Allergens: gluten, egg, milk	Juice	E: 179,1 kJ/42,2 kcal Fat: 0,2 g, of which saturates: 0,1 g Carbohydrates: 9,4 g, of which sugars: 9,4 g Protein: 0,7 g Salt: 0 g Allergens: -	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	Score	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		
						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: 1,3 g Allergens: -						



# Budapest British International School Menu

## 2021 május 3-7. Allergének 1.

9. hét	HÉTFŐ	Tápérték/100g	KEDD	Tápérték/100g	SZERDA	Tápérték/100g	CSÜTÖRTÖK	Tápérték/100g	péntek	Tápérték/100g
	Gabonapehely	E: 1633,1 kJ/386,4 kcal Zsír: 4,7 g, melyből telített zsírsavak: 1,4 g Szénhidrát: 73,6 g, melyből cukrok: 25 g Fehérje: 8,6 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	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: 1224,5 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	Kakaós kalács	E: 1272,4 kJ/301,4 kcal Zsír: 5,8 g, melyből telített zsírsavak: 2,6 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		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	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 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		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	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/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: -	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	tea	E: 3081,3 kJ/749,3 kcal Zsír: 82 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
	Sült csirkemell	E: 778,9 kJ/185 kcal Zsír: 5,8 g, melyből telített zsírsavak: 0,5 g Szénhidrát: 0,9 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 32,2 g Só: 1,2 g Allergének: -	Fokhagymás bagett	E: 1495,3 kJ/357,4 kcal Zsír: 17,6 g, melyből telített zsírsavak: 7,4 g Szénhidrát: 40,6 g, melyből cukrok: 2,3 g Fehérje: 7,6 g Só: 2,0 g Allergének: tej, glutén	Rántott halrudak	E: 1173,7 kJ/279,8 kcal Zsír: 12,4 g, melyből telített zsírsavak: 1,2 g Szénhidrát: 26,4 g, melyből cukrok: 0,2 g Fehérje: 15,6 g Só: 1,4 g Allergének: tej, glutén, hal	Csirkemellpaprikás	E: 609,6 kJ/145,5 kcal Zsír: 6,6 g, melyből telített zsírsavak: 1,5 g Szénhidrát: 5,0 g, melyből cukrok: 0,9 g Fehérje: 16 g Só: 1,0 g Allergének: tej, glutén, tojás, szója, zeller	Sárgarépa-krémlives	E: 208,9 kJ/50,1 kcal Zsír: 2,9 g, melyből telített zsírsavak: 0,9 g Szénhidrát: 4,7 g, melyből cukrok: 2,9 g Fehérje: 0,8 g Só: 1,0 g Allergének: tej, zeller
Ebéd (sertéshús-mentes)	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: 2,1 g Só: 0,7 g Allergének: -	Bolognai ragu	E: 655,9 kJ/156,6 kcal Zsír: 7,2 g, melyből telített zsírsavak: 2,3 g Szénhidrát: 9,4 g, melyből cukrok: 6,9 g Fehérje: 12,8 g Só: 1,8 g Allergének: kén-dioxid, zeller	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	Nokedli	E: 628 kJ/148,6 kcal Zsír: 1,9 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 26,9 g, melyből cukrok: 0,9 g Fehérje: 5,3 g Só: 3,3 g Allergének: glutén, tojás	Brassói aprópecsenye	E: 519,5 kJ/124 kcal Zsír: 5,9 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 4,1 g, melyből cukrok: 0,8 g Fehérje: 13,4 g Só: 1,5 g Allergének: glutén, zeller
	zöldborsó	E: 523,8 kJ/124,2 kcal Zsír: 0,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 16,6 g, melyből cukrok: 2,8 g Fehérje: 9,8 g Só: 1,0 g Allergének: -	penne	E: 745,5 kJ/176,2 kcal Zsír: 2,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 31,1 g, melyből cukrok: 1,6 g Fehérje: 5,8 g Só: 0,8 g Allergének: glutén						
	Kukorica	E: 356,8 kJ/84,4 kcal Zsír: 0,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 16,2 g, melyből cukrok: 9,0 g Fehérje: 2,6 g Só: 0,8 g Allergének: -	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	Majonéz	E: 2023 kJ/491 kcal Zsír: 51 g, melyből telített zsírsavak: 6,0 g Szénhidrát: 7,5 g, melyből cukrok: 3,0 g Fehérje: 0,5 g Só: 2,0 g Allergének: tojás, mustár	Túrós rétes	E: 1162,0/276,9 kcal Zsír: 12 g, melyből telített zsírsavak: 3,9 g Szénhidrát: 28,5 g, melyből cukrok: 14,9 g Fehérje: 13,8 g Só: 0,6 g Allergének: tej, glutén, tojás	Burgonya	E: 496,5 kJ/118 kcal Fat: 3,0 g, of which saturates: 1,5 g Carbohydrates: 19,5 g, of which sugars: 0 g Protein: 2,0 g Salt: 0,1 g Allergens: -
	Almás pite	E: 1062,1 kJ/252,7 kcal Zsír: 8,1 g, melyből telített zsírsavak: 5,1 g Szénhidrát: 39 g, melyből cukrok: 23,4 g Fehérje: 4,2 g Só: 0,2 g Allergének: tojás, glutén, tej, szója			Uborkahasáb	E: 64,8 kJ/15,5 kcal Zsír: 0,2 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 1,7 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0 g Allergének: -				



# Budapest British International School Menu

## 2021 május 3-7. Allergének 2.

9. hét	HÉTFŐ	Tápérték/100g	KEDD	Tápérték/100g	SZERDA	Tápérték/100g	CSÜTÖRTÖK	Tápérték/100g	péntek	Tápérték/100g
Ebéd (vega)	Kölesfásirt	E: 911,1 kJ/216,5 kcal Zsír: 5,7 g, melyből telített zsírsavak: 1,1 g Szénhidrát: 32,7 g, melyből cukrok: 1,9 g Fehérje: 6,8 g Só: 1,5 g Allergének: glutén, tej, szója, tojás, zeller, mustár, kén-dioxid	Fokhagymás bagett	E: 1495,3 kJ/357,4 kcal Zsír: 17,6 g, melyből telített zsírsavak: 7,4 g Szénhidrát: 40,6 g, melyből cukrok: 2,3 g Fehérje: 4,3 g Só: 2,0 g Allergének: tej, glutén	Rántott karfiol	E: 607,8 kJ/145,7 kcal Zsír: 8,3 g, melyből telített zsírsavak: 0,9 g Szénhidrát: 12,1 g, melyből cukrok: 0,1 g Fehérje: 7,6 g Só: 0,1 g Allergének: glutén, tej, tojás, szója	Szejtánpaprikás	E: 560,5 kJ/133,7 kcal Zsír: 5,9 g, melyből telített zsírsavak: 2,1 g Szénhidrát: 5,2 g, melyből cukrok: 0,8 g Fehérje: 14,5 g Só: 1,7 g Allergének: tej, glutén, szója, zeller, mustár, kén-dioxid	Sárgarépa-krémesleves	E: 208,9 kJ/50,1 kcal Zsír: 2,9 g, melyből telített zsírsavak: 0,9 g Szénhidrát: 4,7 g, melyből cukrok: 2,9 g Fehérje: 0,8 g Só: 1,0 g Allergének: tej, zeller
	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: 2,1 g Só: 0,7 g Allergének: -	Zöldeséges, paradicsomos ragu	E: 356,7 kJ/85,1 kcal Zsír: 3,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 11,9 g, melyből cukrok: 9,1 g Fehérje: 1,6 g Só: 1,0 g Allergének: kén-dioxid, zeller	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	Nokedli	E: 628 kJ/148,6 kcal Zsír: 1,9 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 26,9 g, melyből cukrok: 0,9 g Fehérje: 5,3 g Só: 3,3 g Allergének: glutén, tojás	levesgyöngy	E: 2091 kJ/500 kcal Zsír: 28 g, melyből telített zsírsavak: 13 g Szénhidrát: 53 g, melyből cukrok: 6,0 g Fehérje: 8,0 g Só: 1,0 g Allergének: glutén, tojás, tej
	zöldborsó	E: 523,8 kJ/124,2 kcal Zsír: 0,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 16,6 g, melyből cukrok: 2,8 g Fehérje: 9,8 g Só: 1,0 g Allergének: -	penne	E: 745,5 kJ/176,2 kcal Zsír: 2,0 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 31,1 g, melyből cukrok: 1,6 g Fehérje: 5,8 g Só: 0,8 g Allergének: glutén					Sült zöldség	E: 282,9 kJ/67,9 kcal Zsír: 2,8 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 5,4 g, melyből cukrok: 3,5 g Fehérje: 3,1 g Só: 0,8 g Allergének: -
	Kukorica	E: 356,8 kJ/84,4 kcal Zsír: 0,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,2 g Szénhidrát: 16,2 g, melyből cukrok: 9,0 g Fehérje: 2,6 g Só: 0,8 g Allergének: -	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	Majonéz	E: 2023 kJ/491 kcal Zsír: 51 g, melyből telített zsírsavak: 6,0 g Szénhidrát: 7,5 g, melyből cukrok: 3,0 g Fehérje: 0,5 g Só: 2,0 g Allergének: tojás, mustár	Túrós rétes	E: 1162,0/276,9 kcal Zsír: 12 g, melyből telített zsírsavak: 3,9 g Szénhidrát: 28,5 g, melyből cukrok: 14,9 g Fehérje: 13,8 g Só: 0,6 g Allergének: tej, glutén, tojás	Burgonya	E: 496,5 kJ/118 kcal Fat: 3,0 g, of which saturated: 1,5 g Carbohydrates: 19,5 g, of which sugars: 0 g Protein: 2,0 g Salt: 0,1 g Allergens: -
	Almás pite	E: 1062,1 kJ/252,7 kcal Zsír: 8,1 g, melyből telített zsírsavak: 5,1 g Szénhidrát: 39 g, melyből cukrok: 23,4 g Fehérje: 4,2 g Só: 0,2 g Allergének: tojás, glutén, tej, szója			Uborkahasáb	E: 64,8 kJ/15,5 kcal Zsír: 0,2 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 1,7 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0 g Allergének: -	Foszlós kalács	E: 1304,8 kJ/309 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	Muffin	E: 1684 kJ/401,1 kcal Zsír: 16,4 g, melyből telített zsírsavak: 7,1 g Szénhidrát: 55,1 g, melyből cukrok: 29,1 g Fehérje: 8,0 g Só: 0,9 g Allergének: glutén, tojás, 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: glutén, tej, tojás	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	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	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: 179,1 kJ/42,2 kcal Zsír: 0,2 g, melyből telített zsírsavak: 0,1 g Szénhidrát: 9,4 g, melyből cukrok: 9,4 g Fehérje: 0,7 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: -				