



Budapest British International School Menu

17-21 May, 2021

Theme	Family Favourites	Mediterranean	Global Adventure	Traditional	INSET 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	
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	
Vegetarian	Vegetable ragout with egg barley	Spaghetti Napoletana	Vegetable risotto with grated smoked cheese	Pasta with sour cream and cheese	
Dessert / Salad			Sour cherry strudel		
Snack Reception, Year 1 and 2	Muffin	Cocoa roll, juice	Sweet bread, milk	Scones	

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 17-21.

Téma	Család kedvence	Mediterrán	Nagyvilág ízei	Tradicionális	INSET DAY
C hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai	Gabonapehely, tej	Madártej ital, kifli	Sonkás bagett, tea	Vajas kifli, tea	
Leves/előétel	Zöldbableves	Rántott sajtrudak, paradicsomszós		Csirkehúsleves / Zöldségleves	
Főétel	Csirkeragu zöldségekkel, tarhonyával	Olasz húsgombócok paradicsomszósban, tésztával, reszelt sajttal	Rizses hús (pulyka), csemegeuborka	Sajtos makaróni	
Vegetáriánus főétel	Zöldségragu tarhonyával	Paradicsomszósos tészta reszelt sajttal	Zöldséges rizottó, reszelt sajt	Sajtos makaróni	
Desszert / Saláta			Meggyes rétes		
Uzsonna	Muffin	Kakaós csiga, gyümölcsle	Kalács, tej	Pogácsa	

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



Budapest British International School Menu

17-21 May, 2021 – Allergens 1.

8 th week	MONDAY	Nutritional values/100g	TUESDAY	Nutritional values/100g	WEDNESDAY	Nutritional values/100g	THURSDAY	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: 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: 3,3 g Protein: 8,3 g Salt: 1,5 g Allergens: gluten, milk, soybean
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: 0,7 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
	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	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
	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	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	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: 10,1 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
Main	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: 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: 19 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	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: -
	tomarony	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	Tomato sauce	E: 332,1 kJ/79,3 kcal Fat: 3,3 g, of which saturates: 0,3 g Carbohydrates: 10,3 g, of which sugars: 8,8 g Protein: 1,7 g Salt: 1,5 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
			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			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
					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	Sour cream	E: 688,9 kJ/166,8 kcal Fat: 16,9 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
			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			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



Budapest British International School Menu

17-21 May, 2021 – Allergens 2.

Category	Item	Energy (kJ/kcal)	Fat (g)	Saturates (g)	Carbohydrates (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Salt (g)	Allergens
Vegetarian	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		
	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		
	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		
	Vegetable ragout	E: 505 kJ/121,4 kcal	Fat: 7,6 g, of which saturates: 2,4 g	Carbohydrates: 8,4 g, of which sugars: 2,5 g	Protein: 3,4 g	Salt: 1,1 g	Allergens: gluten, milk, celery		
	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		
	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		
Snack	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		
	Muffin	E: 1684 kJ/4011 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		
	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		
	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		
	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: -		
Vegetarian	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		
	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		
	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		
	Sour cream	E: 698,9 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		
	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		
Vegetarian	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		
	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		
	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		
	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		
	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		
	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		



Budapest British International School Menu

2021 Május 17-21. Allergének 1.

8. hét	HÉTFŐ	Tápanyag/100g	KEDD	Tápanyag/100g	SZERDA	Tápanyag/100g	CSÜTÖRTÖK	Tápanyag/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: 2,9 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: 1,2 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: 1224,6 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
	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	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	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
	tej	E: 1442,5 kJ/345,5 kcal Zsír: 21,5 g, melyből telített zsírsavak: 10,0 g Szénhidrát: 2,3 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 1,5 g Só: 0,1 g Allergének: glutén, tej, tojás, glutén	rántott sajtrudak	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
	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 mártogatás	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	uborka	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
	Ebéd (sertés húsmintes)	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	Olasz húsgombóc	E: 1442,5 kJ/345,5 kcal Zsír: 21,5 g, melyből telített zsírsavak: 10,0 g Szénhidrát: 2,3 g, melyből cukrok: 1,5 g Fehérje: 1,5 g Só: 0,1 g Allergének: glutén, tej, tojás, glutén	Rizses hús (pulyka)	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
	Zöldséges csirkeragu	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 húsgombóchoz	E: 1319 kJ/316,3 kcal Zsír: 19,7 g, melyből telített zsírsavak: 0,3 g Szénhidrát: 15,3 g, melyből cukrok: 3,0 g Fehérje: 1,9 g Só: 1,7 g Allergének: glutén, tojás, szója, zeller	Csemegeuborka	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	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: -
	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	E: 748,8 kJ/177,6 kcal Zsír: 3,6 g, melyből telített zsírsavak: 0,4 g Szénhidrát: 32,4 g, melyből cukrok: 19,8 g Fehérje: 2,2 g Só: 0,4 g Allergének: glutén, tojás, tej, kén-dioxid	Cérumetölt	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
			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			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
							Főzőfő	E: 688,9 kJ/166,8 kcal Zsír: 16 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
							Sajtszórat	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 Május 17-21. Allergének 2.

Ebéd (vega)	Zoldbaleves	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: 15 g Só: 1,5 g Allergének: tej, tojás, glutén	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: 0,3 g Só: 1,0 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	Zöldséges 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	Céranmetélt	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	
		Napoletana 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		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		
	Zoldsegragu	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	
	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
			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		
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		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	
			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: -		