



Budapest British International School Menu

21-25 June, 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	SPORT DAYS		Cocoa sweet bread
Soup/Starter	Fruit soup		Packed lunch for the whole school:		
Main	Fried Schnitzel and rice	Meat lasagne	Baguette with grilled chicken breast and lettuce leaves	Baguette with fried chicken breast and lettuce leaves	Hamburger, oven baked potatoes
Vegetarian	Breaded cheese and rice	Vegetarian lasagne	Baguette with fried cheese and lettuce leaves		Vegetarian burger, oven baked potatoes
Dessert / Salad		Tiramisu	Muffin, orange juice, apples, muesli slices		Sponge cake, chocolate sauce
Snack Reception, Year 1 and 2	Muffin	Cocoa roll, juice			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 Június 21-25.

Téma	Család kedvence	Mediterrán	Nagyvilág ízei	Tradicionális	Mókás péntek
A hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai	Gabonapehely, tej	Madártej ital, kifli	SPORT NAPOK		Kakaós kalács, tej
Leves/előétel	Gyümölcsleves		Csomagolt ebéd az egész iskolának:		
Főétel	Rántott csirkemell szelet rizzsel	Csirkehúsos bolognai lasagne, paradicsommártással	Bagett sült csirkemellel és salátalevéll	Bagett rántott csirkemellel és salátalevéll	Hamburger, hasábburgonya
Vegi főétel	Rántott sajt rizzsel	Vegetáriánus lasagne, paradicsommártással	Bagett rántott sajttal és salátalevéll		Vega hamburger, hasábburgonya
Desszert / Saláta		Tiramisu	Muffin, narancslé, alma, müzliszelet		Piskóta csokiöntettel
Uzsonna	Muffin	Kakaós csiga, gyümölcslé			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

21-25 June, 2021 – Allergens 1.

4th week

MONDAY

Nutritional values/100g

TUESDAY

Nutritional values/100g

FRIDAY

Nutritional values/100g

Cereal

E:1633.0 kJ/586,3 kcal
Fat: 4,7 g, of which saturates: 1,3 g
Carbohydrates:73,7 g, of which sugars: 2,5 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: 1,2 g
Protein: 2,8 g
Salt: 0,1 g
Allergens: milk

Cocoa sweet bread

E: 1272,4 kJ/501,4 kcal
Fat: 5,8 g, of which saturates: 2,6 g
Carbohydrates: 54,4 g, of which sugars: 8,8 g
Protein: 7,6 g
Salt: 0,6 g
Allergens: gluten, milk, egg

Crab & Co

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

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

Fruit soup

E: 286,6 kJ/68,3 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

Hamburger meatballs

E: 3081,3 kJ/749,3 kcal
Fat: 82,7 g, of which saturates: 5,6 g
Carbohydrates: 1,3 g, of which sugars: 1,3 g
Protein: 0,7 g
Salt: 0,0 g
Allergens: milk

Fried chicken breast

E: 1148,2 kJ/273,5kcal
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: gluten, 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

Hamburger puffs

E: 1460,5 kJ/346,3 kcal
Fat: 8,2 g, of which saturates: 3,2 g
Carbohydrates: 38,5 g, of which sugars: 4,3 g
Protein: 8,5 g
Salt: 0,8 g
Allergens: gluten, egg, milk

Main

Steamedrice

E: 538,3 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

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 g
Allergens: milk

Cheddar cheese

E: 1460,5 kJ/346,3 kcal
Fat: 8,2 g, of which saturates: 3,2 g
Carbohydrates: 38,5 g, of which sugars: 4,3 g
Protein: 8,5 g
Salt: 0,8 g
Allergens: gluten, egg, milk

Ketchup

E: 1464,7kJ/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: -

Tiramisu

E: 1223,1 kJ/292,1 kcal
Fat: 4,2 g, of which saturates: 3,9 g
Carbohydrates: 35,5 g, of which sugars: 24,4 g
Protein: 5,2 g
Salt: 0,3 g
Allergens: milk, gluten, egg, soybean

Purple onion

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: -

Mayonnaise

E: 2022,7kJ/491,3 kcal
Fat: 51,3 g, of which saturates: 6,0 g
Carbohydrates: 1,3 g, of which sugars: 2,7 g
Protein: 0,7 g
Salt: 2,0 g
Allergens: egg, mustard

Tiramisu

E: 182 kJ/43 kcal
Fat: 0 g, of which saturates: 0 g
Carbohydrates: 8 g, of which sugars: 0 g
Protein: 1 g
Salt: 0 g
Allergens: -

Purple onion

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: -

Cucumber

E: 65,3 kJ/16 kcal
Fat: 0 g, of which saturates: 0 g
Carbohydrates: 1,3 g, of which sugars: 0 g
Protein: 1,3 g
Salt: 0 g
Allergens: -

Mayonnaise

E: 2023 kJ/491 kcal
Fat: 51 g, of which saturates: 6 g
Carbohydrates: 1,3 g, of which sugars: 3,0 g
Protein: 0,5 g
Salt: 2,0 g
Allergens: egg, mustard

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: 18,5 g, of which sugars: 0,0 g
Protein: 2,0 g
Salt: 0,1 g
Allergens: -

Budapest British International School Menu

21-25 June, 2021 – Allergens 2.

					Lentil burger	E: 885.3 kJ/210.8 kcal Fat: 5.9 g, of which saturates: 1.1 g Carbohydrates: 23.5 g, of which sugars: 1.6 g Protein: 12.6 g Salt: 1.1 g Allergens: mustard, egg, celery, gluten
	Fruit soup	E: 278.6 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	E: 823.0 kJ/196.0 kcal Fat: 6.5 g, of which saturates: 3.8 g Carbohydrates: 25.7 g, of which sugars: 3.0 g Protein: 7.3 g Salt: 0.8 g Allergens: milk, gluten, celery, mustard, sulphur-dioxide	Hamburger puffs	E: 1348.2 kJ/321.9 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
					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
					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: 35.2 g, of which saturates: 16.8 g Carbohydrates: 22.4 g, of which sugars: 1.6 g Protein: 25.8 g Salt: 1.9 g Allergens: gluten, 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	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					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: -			Cucumber	E: 65.3 kJ/16 kcal Fat: 0 g, of which saturates: 0 g Carbohydrates: 1.3 g, of which sugars: 0 g Protein: 1.3 g Salt: 0 g Allergens: -
					Mayonnaise	E: 2023 kJ/491 kcal Fat: 51.3 g, of which saturates: 6.0 g Carbohydrates: 7.5 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	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	French fries	E: 496.5 kJ/119 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: 7.3 g, of which sugars: 2.7 g Protein: 0.7 g Salt: 2.0 g Allergens: egg, mustard			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: 12.5 g Salt: 0.7 g Allergens: gluten, egg
					Chocolatesauce	E: 1021.4 kJ/244.9 kcal Fat: 14.6 g, of which saturates: 8.5 g Carbohydrates: 23.4 g, of which sugars: 19.1 g Protein: 3.9 g Salt: 0.6 g Allergens: milk, soybean
Snack	Muffin	E: 1684 kJ/401.1 kcal Fat: 16.4 g, of which saturates: 7.1 g Carbohydrates: 51 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: gluten, egg, 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: -

Budapest British International School Menu

2021 Június 21-25. Allergének 1.

4. hét	HETFO	Táptérték/100g	KEDD	Táptérték/100g	PÉNTEK	Táptérték/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: 2,6 g Fehérje: 8,7 g Só: 0,3 g Allergének: glutén	Madrártej ital	E: 355,2 kJ/84,4 kcal Zsír: 2,8 g, melyből telített zsírsavak: 1,9 g Szénhidrát: 1,2 g, melyből cukrok: 1,2 g Fehérje: 2,8 g Só: 0,1 g Allergének: tej	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	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	kávé	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	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
	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	Csirkéhúsos 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: 1,3 g Allergének: tej, glutén, kén-dioxid, zeller	Hamburger húspogácsa	E: 133,0 kJ/32,5 kcal Zsír: 20,1 g, melyből telített zsírsavak: 4,8 g Szénhidrát: 1,6 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 0,3 g Só: 1,1 g Allergének: -
	Rántott csirkemell	E: 1148,2 kJ/273,8 kcal Zsír: 11,1 g, melyből telített zsírsavak: 1,2 g Szénhidrát: 14,7 g, melyből cukrok: 0,2 g Fehérje: 28,2 g Só: 0,3 g Allergének: glutén, tojás, tej, szója	paradiscommartás	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: 16 g Só: 1,4 g Allergének: zeller	Hamburger puffancs	E: 1460,5 kJ/346,3 kcal Zsír: 8,2 g, melyből telített zsírsavak: 3,2 g Szénhidrát: 98,5 g, melyből cukrok: 4,3 g Fehérje: 8,5 g Só: 0,8 g Allergének: glutén, tojás, tej
Ebéd (sertéshús-mentes)	párolt rizs	E: 639,3 kJ/152,9 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/291 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	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
					Jégpaláta	E: 64 kJ/15 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 2 g, melyből cukrok: 2,0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0 g Allergének: -
					Lilahagyma	E: 382 kJ/91 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 8 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 1 g Só: 0 g Allergének: -
					Paradiscomkarika	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 Június 21-25. Allergének 2.

									Lenysecburger E: 885,3 kJ/210,8 kcal Zsír: 5,9 g, melyből telített zsírsavak: 1,1 g Szénhidrát: 23,5 g, melyből cukrok: 1,6 g Fehérje: 12,6 g Só: 1,1 g Allergének: mustár, tojás, zeller, glutén
	Oyümölcsleves E: 218,6 kJ/51,9 kcal Zsír: 1,4 g, melyből telített zsírsavak: 0,8 g Szénhidrát: 91 g, melyből cukrok: 7,1 g Fehérje: 0,4 g Só: 0 g Allergének: tej, kén-dioxid				Vegetáriánus lasagne E: 823,0 kJ/196,0 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			Hamburger puffancs E: 1348,2 kJ/321,7 kcal Zsír: 7,5 g, melyből telített zsírsavak: 3,2 g Szénhidrát: 54 g, melyből cukrok: 4,0 g Fehérje: 7,8 g Só: 0,8 g Allergének: glutén, tojás, 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
									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: 25,9 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			Lilahagyma E: 182 kJ/43 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 8,0 g, melyből cukrok: 0 g Fehérje: 1,0 g Só: 0 g Allergének: -	
Ebéd (vegs)									Paradisomkarika E: 106 kJ/25,3 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 4,0 g, melyből cukrok: 4,0 g Fehérje: 1,3 g Só: 0 g Allergének: -
									Kigyúboronka 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: -								Majonéz E: 2023 kJ/491 kcal Zsír: 61,3 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
									Ketchup E: 464,7 kJ/109,3 kcal Zsír: 0 g, melyből telített zsírsavak: 0 g Szénhidrát: 26 g, melyből cukrok: 20,7 g Fehérje: 0,7 g Só: 2,0 g Allergének: -
									Tiramisu E: 1231 kJ/292,1 kcal Zsír: 14,2 g, melyből telített zsírsavak: 9,9 g Szénhidrát: 33,5 g, melyből cukrok: 24,4 g Fehérje: 5,2 g Só: 0,3 g Allergének: tej, glutén, tojás, szója
									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: 0,7 g Allergének: -
									Piskótakocka E: 1506,8 kJ/357,0 kcal Zsír: 8,2 g, melyből telített zsírsavak: 2,5 g Szénhidrát: 37,7 g, melyből cukrok: 35,7 g Fehérje: 12,5 g Só: 0,7 g Allergének: glutén, tojás
									Csókóntet E: 1021,4 kJ/244,9 kcal Zsír: 14,6 g, melyből telített zsírsavak: 8,5 g Szénhidrát: 23,4 g, melyből cukrok: 19,1 g Fehérje: 3,9 g Só: 0,6 g Allergének: tej, szója
									Kakadós 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
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								Sajtos croissant E: 1532 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: -