

Mensa der Deutschen Schule Ankara

Speiseplan Januar 2025

		<p>08.01.2025 Mittwoch 698kcal *Erbseintopf mit Fleisch * Reis *Tzatziki *Obst Vesper:Teiggebäck,hausgemachter Obstsaft</p>	<p>09.01.2025 Donnerstag 545kcal *Toygasuppe *İzmir Frikadellen *Salat Vesper:Marmorkuchen,heiße Schokolade</p>	<p>10.01.2025 Freitag589kcal *Gemüsesuppe *Gebackenes - Hähnchenbrustfilet *Kartoffelpüree *Obst *Vesper:Gebackeneskäsebrot,h ausgemachte Limonade</p>
<p>13.01.2025 Montag 435kcal *Kichererbseneintopf mit Hackbällchen *Bulgur Reis *Ayran Vesper:Vollkornbrot mit Frischkäse,Gemüsesticks</p>	<p>14.01.2025 Dienstag758kcal *Tarhanasuppe *Spaghetti Bolognese *Salat *Obst *Vesper:Haferkekse,Milch</p>	<p>15.01.2025 Mittwoch 537kcal *Bohneneintopf *Reis *Selleriesalat mit Joghurt *Vesper:Vegetarischer Wrap</p>	<p>16.01.2025 Donnerstag 626kcal *Hackfleisch-Blumenkohl-Gericht *Kuskus *Gemüsesticks *Vesper:Kelloggs,Milch</p>	<p>17.01.2025 Freitag 707kcal *Linsensuppe *Hausgemachte Ofen Schnitzel *Kartoffelsalat *Obst Vesper:Bretzel,hausgemachter Obstsaft</p>
<p>20.01.2025 Montag 463kcal *Selleriesuppe *Hackfleisch-Kartoffel Auflauf *Salat Vesper:Brotpizza,hausgemachte Limonade</p>	<p>21.01.2025 Dienstag 432kcal *Hühnersuppe *Knollensellerie mit Orange *Nudeln *Obst Vesper:Obstsalat mit Joghurt, Grissini</p>	<p>22.01.2025 Mittwoch 747kcal *Tas Kebap *Reis *Tzatziki *Obst Vesper:Zimtschnecke,hausgemachte r Obstsaft</p>	<p>23.01.2025 Donnerstag 471kcal *Tomatensuppe *Hähnchen Wrap *Ofenkartoffel Vesper:Pancakes,hausgemachte Marmelade</p>	<p>24.01.2025 Freitag 589kcal *Linsensuppe *Spinat *Nudeln *Joghurt Vesper:Simit,Hausgemachter Obstsaft</p>
<p>27.01.2025 Montag 589kcal *Nudelsuppe *Fischstäbchen *Kartoffelsalat Vesper:Apfeltörtchen,Milch</p>	<p>28.01.2025 Dienstag 467kcal *Hühnerfrikasse *Bulgur Reis *Salat *Obst Vesper:Kelloggs,Milch</p>	<p>29.11.2024 Mittwoch 566kcal *Ezogelinsuppe *Hackfleisch-Kartoffel Gratin *Tzatziki *Obst Vesper:Obstsalat,Grissini</p>	<p>30.01.2025 Donnerstag586kcal *Tarhanasuppe *Gemüsegratin *Saray Tatlısı(Nachtisch) Vesper:Kartoffelmuffins</p>	<p>31.01.2025 Freitag 523kcal *Kichererbsen *Reis *Tzatziki Vesper:Mosaikkuchen,hausgemachte Limonade</p>

Der Plan wurde basierend auf dem tägl.Kalorienbedarf der Kinder durch die Lebensmittelingenieurin Ebru Tasdelen und der Mensabetreiberin Melek Ciftci kontrolliert.

Melek Ciftci 05072002620 / melekyildirimciftci@gmail.com

Vesper gilt nur für KiGa und Hort!