

Mensa der Deutschen Schule Ankara

Speiseplan März 2025

03.03.2025 Montag 599kcal
*Toygasuppe
*Spinatgratin
*Schokoladenpudding
*Salat
Vesper:Vollkornbrot mit Frischkäse ,Gemüsesticks

04.03.2025 Dienstag 642kcal
*Linsensuppe
*Izmir Frikadellen
*Joghurt
*Obst
Vesper:Vollkorn Nudelsalat,Ayran

05.03.2025 Mittwoch 397kcal
*Hühnerfrikassee
*Bulgur Reis
*Salat
Vesper:Mosaikkuchen,hausgemachte Limonade

06.03.2025 Donnerstag 554kcal
*Bohneneintopf
*Reis
*Saure Gurken
*Tzatziki
Vesper:Börek mit Kartoffeln,hausgemachter Obstsaft

07.03.2025 Freitag 644kcal
*Nudelsuppe
*Mini Ofen-Frikadellen mit Gemüse
*Karottensalat mit Joghurt
*Obst
*Vesper:Milchreis mit Zimt+Zucker

10.03.2025 Montag 463kcal
*Selleriesuppe
*Hackfleisch-Kartoffel Auflauf
*Salat
Vesper:Pancakes,Obstsalat

11.03.2025 Dienstag 525kcal
*Kichererbsen
*Reis
*Salat
*Vesper:Tomatensuppe,Obst

12.03.2025 Mittwoch 718kcal
*Ezogelinsuppe
*Hähnchen mit Gemüse
*cremige Kurkuma Nudeln
*Obst
*Vesper:Marmorkuchen,hausgemachte Limonade

13.03.2025 Donnerstag 661kcal
*Linsensuppe
*Hackfleisch-Kartoffel-Gratin
*Obstjoghurt
*Vesper:Kelloggs,Milch

14.03.2025 Freitag 489kcal
*Gemüsesuppe
*Fischstäbchen
*Kartoffelsalat
*Obst
Vesper:Margarita pizza,hausgemachter Obstsaft

17.03.2025 Montag 380kcal
*Tomatensuppe
*Gemüsegratin
*Salat
*Obst
Vesper:Bretzel, hausgemachte Limonade

18.03.2025 Dienstag 536kcal
*Ezogelinsuppe
*Gebackenes Hähnchen
*Kartoffelpüree
Vesper:Börek,Ayran

19.03.2025 Mittwoch 554kcal
*Karottensuppe
*Manti mit Joghurt und Soße
*Saure Gurken
*Obstsalat
Vesper:Schokoladenpudding

20.03.2025 Donnerstag 447kcal
*Hühnersuppe
*Sellerie Gericht mit Orange
*Nudeln mit Tomaten Soße
*Salat
Vesper:Kartoffelmuffins,hausgemachter Obstsaft

21.03.2025 Freitag 856kcal
*Tarhanasuppe
*Beyti mit Hackfleisch
*Joghurt
*Obst
Vesper:Zimtschnecke, heiße Schokolade

24.03.2025 Montag 544kcal
*Hackbällchen mit Kichererbsen
*Reis
*Salat
*Saure Gurken
Vesper:Schokoladenkuchen,hausgemachter Obstsaft

25.03.2025 Dienstag 562kcal
*Linsensuppe
*Vegaterisch gefülltes Gemüse
*Joghurt
*Obst
Vesper:Teiggebäck, hausgemachte Limonade

26.03.2024 Mittwoch 555kcal
*Hausgemachter Hamburger
*Ofenkartoffeln
*Salat
Vesper:Obstsalat mit Joghurt, Grissini.

27.03.2025 Donnerstag 665kcal
*Tarhanasuppe
*Nudeln mit Pestosoße
*Ofengemüse
*Joghurt
Vesper:Kelloggs,Milch

28.03.2025 Freitag 758kcal
*Brokkolisuppe
*Hausgemachter Ofen Schnitzel
*Kartoffelpüree
*Salat
Vesper:Blätterteigtaschen, hausgemachter Obstsaft

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!

