

Mensa der Deutschen Schule Ankara

Speiseplan Oktober 2025

		01.10.2025 Mittwoch 591kcal *Tarhanasuppe *İzmir Frikadellen *Salat Vesper:Obstsalat ,Grissini	02.10.2025 Donnerstag 563kcal *Linsensuppe *Fischstäbchen *Kartoffelsalat Vesper:Türkischer Schmalzgebäck (herzhaft), Obst	
06.10.2025 Montag 666kcal *Maissuppe *Spaghetti Bolognese *Salat Vesper:Schokoladenkuchen, Milch	07.10.2025 Dienstag 608kcal *Bohneneintopf *Reis *Salat *Obst Vesper:Minipizza, hausgemachte Limonade	08.10.2025 Mittwoch 590kcal *Ezogelinsuppe *Hähnchen-Wrap *Ofenkartoffeln *Tzatziki Vesper:Obstsalat mit Joghurt,Grissini	09.10.2025 Donnerstag 617kcal *Selleriesuppe *Dalyan-Fleischbällchen *Kuskus *Salat Vesper:Gebackenes Käsebrod, hausgemachter Obstsaft	10.10.2025 Freitag 493kcal *Tomatensuppe *Vegaterisch gefülltes Gemüse *Joghurt *Obst Vesper:Milchgriß-Dessert
13.10.2025 Montag 551kcal *Karottensuppe *Manti mit Joghurt und Soße * Salat Vesper: Brownie-Kekse, hausgemachter Obstsaft	14.10.2025 Dienstag 749kcal *Nudelsuppe *Hackfleisch-Kartoffel-Gratin *Tzatziki *Obst Vesper:Pancakes,Eiscreme	15.10.2025 Mittwoch 758kcal *Nudeln mit Pestosoße *Ofengemüse *Joghurt *Saray Tatlısı(Nachtisch) Vesper:Tomatensuppe mit croutons,Obst	16.10.2025 Donnerstag 731kcal *Linsensuppe *Reis mit Hähnchen und Kichererbsen *Obst *Salat Vesper:gefüllter Blätterteig,Ayran	17.10.2025 Freitag 339kcal *Hühnersuppe *Spinatgratin *Salat Vesper:Nudelsalat,hausgemachter Obstsaft
20.10.2025 Montag 581kcal *Ezogelinsuppe *Ofenkartoffeln und Frikadellen *Tzatziki *Obst Vesper:Vollkornbrot mit Frischkäse, hausgemachte Limonade	21.10.2025 Dienstag 637kcal *Gemüsesuppe *Kichererbsen *Reis *Salat Vesper:Mosaikkuchen	22.10.2025 Mittwoch 726kcal *Linsensuppe *Gemüse-Hähnchen Auflauf mit Bechamelsoße *Salat *Obst Vesper:Börek,hausgemachte Limonade	23.10.2025 Donnerstag 683kcal *Joghurtsuppe *Grüne Bohnen *Bulgur Reis *Nachtisch-Grießkuchen Vesper:Gemüsepfannkuchen, Joghurt	24.10.2025 Freitag 534kcal *Brokkolisuppe *Mini-Fleischbällchen im Ofen *Nudeln mit Tomatensoße *Kaisergemüse Vesper:Krepp,Banane

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!