

Mensa der Deutschen Schule Ankara

Speiseplan März 2026

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>02.03.2026 Montag 593kcal *Tomatensuppe *Gemüseintopf mit Fleisch *Kuskus *Tzatziki</p> <p>Vesper: Teiggebäck, gepresster Orangesaft</p> | <p>03.03.2026 Dienstag 556kcal *Hühnersuppe *Nudeln mit Pestoße *Ofengemüse *Joghurt</p> <p>Vesper: Obstsalat, Grissini</p> | <p>04.03.2026 Mittwoch 705kcal *Linsensuppe *Hühnchen-Taco *Salat *Obst</p> <p>Vesper: Vollkornbrot mit Frischkäse, Gemüse</p> | <p>05.03.2026 Donnerstag 668kcal *Ezogelinsuppe *Hackfleisch-Kartoffel-Gratin *Obst *Gemüse</p> <p>Vesper: Krepp, Milch</p> | <p>06.03.2026 Freitag 814kcal *Bohneneintopf *Reis *Saray Tatlıs(Nachtisch) *Tzatziki</p> <p>Vesper: Orangenkekse, Lindentee</p> |
| <p>09.03.2026 Montag 690kcal *Nudelsuppe *Fischstäbchen *Kartoffelpüree *Salat</p> <p>Vesper: Käse Sandwich, Ayran</p> | <p>10.03.2026 Dienstag 745kcal *Tas Kebap (Fleischenintopf mit Kartoffeln) *Reis *Tzatziki *Obst</p> <p>Vesper: Margherita Pizza, hausgemachter Obstsaft</p> | <p>11.03.2026 Mittwoch 621kcal *Karottensuppe *Manti mit Joghurt und Soße *Obst *Salat</p> <p>Vesper: Apfeltörtchen, Milch</p> | <p>12.03.2026 Donnerstag 514kcal *Linsensuppe *Gemüsegratin *Ofenhähnchen *Salat</p> <p>Vesper: Börek mit Kartoffeln, Hagebuttentee</p> | <p>13.03.2026 Freitag 646kcal *Joghurtsuppe *Mini-Fleischbällchen im Ofen *Nudeln mit Tomatensoße *Gemüstick</p> <p>Vesper: Obstsalat mit Joghurt, Grissini</p> |
| <p>16.03.2026 Montag 567kcal *Selleriesuppe *Bulgur Reis *Ofen Frikadellen *Salat</p> <p>Vesper: gefüllter Blätterteig, Ayran</p> | <p>17.03.2026 Dienstag 614kcal *Ezogelinsuppe *Hühnerlasange *Salat *Obst</p> <p>Vesper: Haferkekse, Milch</p> | <p>18.03.2026 Mittwoch 841kcal *Kichererbsen mit Fleisch *Reis *Triliçe(Nachtisch) *Salat</p> <p>Vesper: Tomatensuppe mit Croutons, Obst</p> | | |
| <p>23.03.2026 Montag 735kcal *Tomatensuppe *Izmir Frikadellen *Gerstennudelreis *Joghurt</p> <p>Vesper: Obst- und Gemüstick, Grissini</p> | <p>24.03.2026 Dienstag 804kcal *Linsensuppe *Spinat *Börek mit Käsefüllung *Joghurt</p> <p>Vesper: Mosaikkuchen, Milch</p> | <p>25.03.2026 Mittwoch 721kcal *Tarhanasuppe *Erbseneintopf mit Fleisch *Reis *Salat</p> <p>Vesper: Kartoffelmuffins, Ayran</p> | <p>26.03.2026 Donnerstag 594kcal *Joghurtsuppe *chinapfanne mit Hähnchen *Nudeln *Obst</p> <p>Vesper: Pancakes, hausgemachter Obstsaft</p> | <p>27.03.2026 Freitag 518kcal *Karottensuppe *Hackfleisch-Kartoffeln Auflauf *Salat</p> <p>Vesper: Pizza, Hagebuttentee</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!