

Mensa der Deutschen Schule Ankara

Speiseplan April 2026

	<p>07.04.2026 Dienstag 528kcal *Tomatensuppe * Mini Ofen -Frikadellen mit Gemüse *Bulgur Reis *Tzatziki</p> <p>Vesper:Käse Sandwich,Hagebuttentee</p>	<p>08.04.2026 Mittwoch 648kcal *Tarhanasuppe *Hähnchen-Salat-Wrap *Ofenkartoffeln *Salat</p> <p>Vesper:Börek mit Käsefüllung,Obst</p>	<p>09.04.2026 Donnerstag 738kcal *Ezogelinsuppe *Nudelaufauf mit Spinat *Salat *Obst</p> <p>Vesper:Krepp,hausgemachter Obstsaft</p>	<p>10.04.2026 Freitag 557kcal *chili con carne *Reis *Salat *Obst</p> <p>Vesper: gefüllter Blätterteig,Ayran</p>
<p>13.04.2026 Montag 621kcal *Karottensuppe *Manti mit Joghurt und Soße *Obst *Salat</p> <p>Vesper:Simit ,Ayran</p>	<p>14.04.2026 Dienstag 814kcal *Bohnenintopf *Reis *Saray Tatlıs(Nachtisch) *Tzatziki</p> <p>Vesper:Vollkornbrot mit Frischkäse,Gemüse</p>	<p>15.04.2026 Mittwoch 729kcal *Joghurtsuppe *Hausgemachter Hamburger *Ofenkartoffeln *Salat</p> <p>Vesper:Obstsalat,Grissini</p>	<p>16.04.2026 Donnerstag 485kcal *Tomatensuppe *Spinatgratin *Ofenhähnchen *Salat</p> <p>Vesper:Bretzel,gepresster Orangensaft</p>	<p>17.04.2026 Freitag 857kcal *Linsensuppe *Beyti mit Hackfleisch *Joghurt *Obst</p> <p>Vesper:Milchreis mit Zimt+Zucker</p>
<p>20.04.2026 Montag 690kcal *Nudelsuppe *Fischstäbchen *Kartoffelpüree *Gemüse</p> <p>Vesper:Teiggebäck,Ayran</p>	<p>21.04.2026 Dienstag 849kcal *Tas Kebap(Fleischenintopf mit Kartoffeln) *Bulgur Reis *Tzatziki *Mosaikkuchen</p> <p>Vesper:Tomatensuppe mit Croutons,Obst</p>	<p>22.04.2026 Mittwoch 556kcal *Hühnersuppe * Nudeln mit Pestosoße *Ofengemüse *Joghurt</p> <p>Vesper:Obstsalat,Grissini</p>	<p>23.04.2026 Donnerstag 671kcal *Ezogelinsuppe *Gemüse-Hähnchen Auflauf mit Bechamelsöße *Kartoffelsalat *Obst</p> <p>Vesper:Zitronenkuchen,Milch</p>	<p>24.04.2026 Freitag 629kcal *Selleriesuppe *Hackfleisch-Kartoffel-Gratin *Salat *Obst</p> <p>Vesper:Gebackenes Käsebrot,hausgemachter Obstsaft</p>
<p>27.04.2026 Montag 445kcal *Gemüsesuppe *Nudeln mit Tomatensoße *Salat *Obst</p> <p>Vesper:salsizge Kekse,Hagebuttentee</p>	<p>28.04.2026 Dienstag 691kcal *Tomatensuppe *Kichererbsen mit Fleisch *Reis *Tzatziki</p> <p>Vesper:Obstsalat,Grissini</p>	<p>29.04.2026 Mittwoch 799kcal *Linsensuppe *Hähnchen-Taco *Ofenkartoffeln *Salat</p> <p>Vesper:Schokoladenkuchen,Milch</p>	<p>30.04.2026 Donnerstag 789kcal *Karottensuppe *İzmir Frikadellen *Kuskus *Joghurt</p> <p>Vesper:Pancakes,Obstsalat</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!