

# Mensa der Deutschen Schule Ankara

## Speiseplan Juli 2026

|  |  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <u>01.07.2026 Mittwoch 540kcal</u><br>*Mini-Fleisbällchen im Ofen<br>*Nudeln mit Tomatensoße<br>*Tzatziki<br>*Obst<br><br>Vesper: Vollkornbrot mit<br>Frischkäse, Gemüsesticks | <u>02.07.2026 Donnerstag 643kcal</u><br>*Ofenhähnchen<br>*Kartoffelpüree<br>*Gemüse<br>*Tiramisu<br><br>Vesper: Obstsalat, Grissini | <u>03.07.2026 Freitag 694kcal</u><br>*Joghurtsuppe<br>*Hausgemachter Hamburger<br>*Ofenkartoffeln<br>*Salat<br><br>Vesper: Marmorkuchen, Milch |
|  |  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |
|  |  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |
|  |  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |

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!*