

Mensa der Deutschen Schule Ankara

Speiseplan Oktober 2026

			01.10.2026 Donnerstag 392kcal *Tomatensuppe *Ofenhähnchen *Kartoffelpüree * Tzatziki Vesper:Obstsalat,Grissini	02.10.2026 Freitag 584kcal *chili con carne *Reis *Joghurt *Obst Vesper:Vollkornbrot mit Frischkäse,Gemüsesticks
05.10.2026 Montag 787kcal *Nudelsuppe *Fischstäbchen *Kartoffelgratin *Tahin-Halva Vesper:Pizza,hausgemachter Obstsaft	06.10.2026 Dienstag 559kcal *Brokkolisuppe *Nudeln mit Tomatensoße *Mini-Fleischbällchen im Ofen *Gemüse Vesper:Obstsalat,Pumpernickel	07.10.2026 Mittwoch 685kcal *Hühnerfrikasse *Reis *Schokoladenpudding *Salat Vesper:Tiegegebäck,Ayran	08.10.2026 Donnerstag 535kcal *Selleriesuppe *Erbseneintopf mit Fleisch *Bulgur Reis *Salat Vesper:Krepp,Milch	09.10.2026 Freitag 618kcal *Linsensuppe *Spinat *Nudeln *Joghurt Vesper:Schokoladenkuchen, Ungesüßter Früchtetee
12.10.2026 Montag 621kcal *Karottensuppe *Manti mit Joghurt und Soße * Salat *Obst Vesper: Apfeltörtchen,Milch	13.10.2026 Dienstag 739kcal *Tomatensuppe *Curry-Hähnchen *Cremige Nudeln *Salat Vesper:Börek mit Kartoffeln,Ayran	14.10.2026 Mittwoch 729kcal *Joghurtsuppe *Hausgemachter Hamburger *Ofenkartoffeln *Gemüsesticks Vesper:Obstsalat mit Joghurt,Grissini	15.10.2026 Donnerstag 677kcal *Kichererbsen mit Fleisch *Reis *Tzatziki *Saure Gurken *Obst Vesper:Bretzel,hausgemachter Obstsaft	16.10.2026 Freitag 698kcal *Ezogelinsuppe *Gemüsegratin *Saray Tatlısı(Nachtisch) *Salat Vesper:Obstsalat,Wasa
19.10.2026 Montag 695kcal *Tarhanasuppe *Nudelauflauf mit Hackfleisch * Salat Vesper: Obstsalat mit Joghurt,Grissini	20.10.2026 Dienstag 635kcal *Joghurtsuppe *Hähnchen-Salat-Wrap *Ofenkartoffeln *Tzatziki Vesper:Simit,Ayran	21.10.2026 Mittwoch 444kcal *Hühnersuppe *Gemüseeintopf *Bulgur Reis *Obst Vesper:Käse Sandwich,hausgemachte Limonade	22.10.2026 Donnerstag 679kcal *Nudelsuppe *İzmir Frikadellen *Obst *Salat Vesper:Milchgrieß-Dessert	23.10.2026 Freitag 513kcal *Linsensuppe *Börek mit Hackfleisch und Poree *Salat Vesper:Gebackenes Käsebrot,Ungesüßter Früchtetee

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!