

Mensa der Deutschen Schule Ankara

Speiseplan SEPTEMBER 2026

		<u>02.09.2026 Mittwoch 542kcal</u> *Mini-Fleischbällchen im Ofen *Nudeln mit Tomatensoße *Salat *Obst Vesper: Vollkornbrot mit Frischkäse, hausgemachte Limonade	<u>03.09.2026 Donnerstag 514kcal</u> *Joghurtsuppe *Ofenhähnchen *Kartoffelpüree *Gemüsesticks Vesper: Obstsalat, Grissini	<u>04.09.2026 Freitag 389kcal</u> *Grüne Bohnen *Reis *Tzatziki Vesper: Marmorkuchen, Milch
<u>07.09.2026 Montag 775kcal</u> *Tomatensuppe *Manti mit Joghurt und Soße *Salat *Eiscreme Vesper: Käse Sandwich, Obst	<u>08.09.2026 Dienstag 593kcal</u> *Kichererbsen *Reis *Tzatziki *Obst Vesper: Gebackenes Käsebrot, Ungesüßter Früchtetee	<u>09.09.2026 Mittwoch 462kcal</u> *Ezogelinsuppe *Spinatgratin *Salat *Obst Vesper: Haferkekse, Milch	<u>10.09.2026 Donnerstag 545kcal</u> *Joghurtsuppe *İzmir Frikadellen *Salat Vesper: Obstsalat, Grissini	<u>11.09.2026 Freitag 649kcal</u> *Linsensuppe *Hähnchen-Salat-Wrap *Ofenkartoffeln *Salat Vesper: Teiggebäck, Ayran
<u>14.09.2026 Montag 550kcal</u> *Nudeln mit Pestosoße *Ofengemüse *Joghurt *Obst Vesper: Börek mit Kartoffeln, hausgemachte Limonade	<u>15.09.2026 Dienstag 597kcal</u> *Tomatensuppe *Kichererbsen-Hähnchen Reis *Ayran *Salat Vesper: Obstsalat, Grissini	<u>16.09.2026 Mittwoch 596kcal</u> *Ezogelinsuppe *Hackfleisch-Kartoffeln-Gratin *Salat Vesper: Milchreis mit Zimt+Zucker	<u>17.09.2026 Donnerstag 688kcal</u> *Erbseneintopf *Kuskus *Tzatziki *Obst Vesper: Blätterteigtaschen, hausgemachter Obstsaft	<u>18.09.2026 Freitag 656kcal</u> *Tas Kebap (Fleischartopf mit Kartoffeln) *Bulgur Reis *Obst *Salat Vesper: Simit, Ayran
<u>21.09.2026 Montag 624kcal</u> *Tomatensuppe *Nudelaufbau mit Spinat *Salat Vesper: Obstsalat, Knusperstange	<u>22.09.2026 Dienstag 857kcal</u> *Linsensuppe *Beyti mit Hackfleisch *Joghurt *Obst Vesper: Gemüsesticks, Grissini, Joghurt-Dip	<u>23.09.2026 Mittwoch 606kcal</u> *Bohneneintopf *Reis *Tzatziki *Obst Vesper: gefüllter Blätterteig, Ayran	<u>24.09.2026 Donnerstag 510kcal</u> *Nudelsuppe *Mini Ofen-Frikadellen mit Gemüse *Salat Vesper: Pancakes, Obst	<u>25.09.2026 Freitag 397kcal</u> *Hühnerfrikassee *Bulgur Reis *Salat Vesper: Obstsalat mit Joghurt, Grissini
<u>28.09.2026 Montag 747kcal</u> *Joghurtsuppe *Spaghetti mit Bolognese Soße *Salat *Obst Vesper: Kerpp, Ungesüßter Früchtetee	<u>29.09.2026 Dienstag 426kcal</u> *Ezogelinsuppe *Gemüsegratin *Obstsalat mit Joghurt Vesper: Börek mit Käse, Ayran	<u>30.09.2026 Mittwoch 570kcal</u> *Linsensuppe *Ofen-Frikadellen mit Kartoffeln *Obst *Salat Vesper: Mosaikkuchen		

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!