Mensa der Deutschen Schule Ankara

Speiseplan NOVEMBER 2026

02.11.2026 Montag 759kcal
*Tarhanasuppe
*Fischstäbchen
*Kartoffelgratin
*Tahin-Halva

Vesper:Vollkornbrot mit Frischkäse,Gemüsesticks

03.11.2026 Mittwoch 624kcal
*Bohneneintopf
*Reis
*Salat
*Obst
*Saure Gurken

Vesper:Teiggebäck,Ayran

04.11.2026 Mittwoch 669kcal
*Tas Kebap (Fleischeintopf mit Kartoffeln)
*Bulgur Reis
*Tzatziki
*Salat

Vesper: Orangenkekse,Milch

05.11.2026 Donnerstag 604kcal
*Linsensuppe
*Spinatgratin
*Milchreis
*Gemüsesticks

Vesper:Tomatansuppe, Obst,Croutons

06.11.2026 Freitag 559kcal
*Selleriesuppe
*Hackfleisch-Kartoffel-Gratin
*Salat

Vesper:Obstsalat mit Joghurt,Grissini

09.11.2026 Montag 551kcal
*Karottensuppe
*Manti mit Joghurt und Soße
*Salat

Vesper: Pancakes,Milch

10.11.2026 Dienstag 594kcal
*Erbseneintopf mit Fleisch
*Kuskus
*Tzatziki
*Obst

Vesper: : Börek mit Kartoffeln,hausgemachter Obstsaft

11.11.2026 Mittwoch 549kcal
*Joghurtsuppe
*Ofenhähnchen
*Kartoffelpüree
*Gemüse

Vesper: Obstsalat, Pumpernickel

12.11.2026 Donnerstag 542kcal
*Nudeln mit Tomatensoße
*Mini -Fleischbällchen im Ofen
*Salat
*Obst

Vesper: gefüllter Blätterteig ,Ayran

13.11.2026 Freitag 792kcal
*Ezogelinsuppe
*Nudelauflauf mit Spinat
*Obst
*Salat

Vesper:Margherita Pizza,Ungesüßter Früchtetee

16.11.2026 Montag 677kcal
*Joghurtsuppe
*Spinat mit Bolognese Soße
*Salat

Vesper:Blätterteigtaschen, Ungesüßter Früchtetee

17.11.2026 Dienstag 597kcal
*Kürbissuppe
*Hähnchen-Salat-Wrap
*Ofenkartoffeln
*Gemüsesticks

Vesper: Obstsalat mit Joghurt,Wasa

18.11.2026 Mittwoch 543kcal
*Kichererbsen
*Reis
*Salat
*Saure Gurken

Vesper: Zimtschnecke,Milch

19.11.2026 Donnerstag 798kcal
*Gemüsesuppe
*Beyti mit Hackfleisch
*Joghurt
*Obst

Vesper:Obstsalat,Grissini

20.11.2026 Freitag 623kcal
*Linsensuppe
*Hackfleisch-Blumenkohl-Gericht
*Nudeln
*Joghurt

Vesper: Käse Sandwich, hausgemachter Obstsaft

23.11.2026 Montag 554kcal
*Brokkolisuppe
*Ofenfrikadellen
*Bulgur Reis
*Gemüsesticks

Vesper: Börek mit Käse, Ungesüßter Früchtetee

24.11.2026 Dienstag 697kcal
*Ezogelinsuppe
*Lasange
*Salat
*Obst

Vesper:Haferkekse,Milch

25.11.2026 Mittwoch 661kcal
*Joghurtsuppe
*chili con carne
*Reis
*Salat

Vesper:Pizza,Ayran

26.11.2026 Donnerstag 556kcal
*Hühnersuppe
*Nudeln mit Pestosoße
*Ofengemüse
*Joghurt

Vesper: Obst,Grissini

27.11.2026 Freitag 644kcal
*Nudelsuppe
*Mini Ofen -Frikadellen mit Gemüse
*Karottensalat mitJ oghurt
*Obst

Vesper: Bretzel,hausgemachter Obstsaft

30.11.2026 Montag 812kcal
*Tarhanasuppe
*İzmir Frikadellen
*Reis
*Salat

Vesper: Obst,Grissini

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!