



Kleine Helden, große Mahlzeiten – Unser bunter Speiseplan mit Mascha und dem Bären



03/11/2025 PAZARTESİ/MONTAG	04/11/2025 SALI/DIENSTAG	05/11/2025 ÇARŞAMBA/MITTWOCH	06/11/2025 PERŞEMBE/DONNERSTAG	07/11/2025 CUMA/FREITAG
Domates Çorbası 🍲 Bulgur Pilavı 🍲 Ispanaklı Krep 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Mercimek Çorbası 🍲 Etsiz Nohut 🍲 Pilav 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Ezogelin Çorbası 🍲 Spagetti Bolognese 🍲 Buharlanmış Sebze 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Şehriye Çorbası 🍲 Makarna 🍲 Ispanaklı Yumurta 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Yoğurt Çorbası 🍲 Et Döner 🍲 Pilav 🍲 & Kızarmış Patates 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇
Tomatensuppe 🍲 Bulgur-Reis 🍲 Pfannkuchen mit Spinat 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Linsensuppe 🍲 Kichererbsen 🍲 Reis 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Ezogelin-Suppe 🍲 Spaghetti Bolognese 🍲 gedämpftes Gemüse 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Fadennudelsuppe 🍲 Nudeln 🍲 Rührei mit Spinat 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Joghurtsuppe 🍲 Donerfleisch 🍲 Reis 🍲 & Pommes Frites 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇
10/11/2025 PAZARTESİ/MONTAG	11/11/2025 SALI/DIENSTAG	12/11/2025 ÇARŞAMBA/MITTWOCH	13/11/2025 PERŞEMBE/DONNERSTAG	14/11/2025 CUMA/FREITAG
Ezogelin Çorbası 🍲 Sintzel 🍲 Bulgur 🍲 Salata/Cacik 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Sebze Çorbası 🍲 Citr balık 🍲 Patates Püresi 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Tavuk Çorbası 🍲 Etsiz Mercimek 🍲 Pilav 🍲 Buharlanmış Sebze/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Domates Çorbası 🍲 Falafel 🍲 Makarna 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Mercimek Çorbası 🍲 Pizza Margherita 🍲 Ayran 🍲 Salata 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇
Ezogelin-Suppe 🍲 Schnitzel 🍲 Bulgur-Reis 🍲 Salat / Gurkensalat mit Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Gemüsesuppe 🍲 Knuspriger Fisch 🍲 Kartoffelpüree 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Hühnersuppe 🍲 Linsen ohne Fleisch 🍲 Reis 🍲 gedämpftes Gemüse / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Tomatensuppe 🍲 Falafel 🍲 Nudeln 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Linsensuppe 🍲 Pizza Margherita 🍲 Ayran 🍲 Salat 🍲 Obst 🍎🍌🍇
17/11/2025 PAZARTESİ/MONTAG	18/11/2025 SALI/DIENSTAG	19/11/2025 ÇARŞAMBA/MITTWOCH	20/11/2025 PERŞEMBE/DONNERSTAG	21/11/2025 CUMA/FREITAG
Yoğurt Çorbası 🍲 Kuru Fasulye 🍲 Pilav 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Mercimek Çorbası 🍲 Etsiz mevsim türlü 🍲 Bulgur 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Domates Çorbası 🍲 Tepsi Kofte 🍲 Finn Patates 🍲 Buharlanmış Sebze/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Sebze Çorbası 🍲 Tavuk soté (sebzeli) 🍲 Makarna 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Ezogelin Çorbası 🍲 Omelette & Patates püresi 🍲 Havuçlu bezelye 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇
Joghurtsuppe 🍲 Weiße Bohnen in Tomatensoße 🍲 Reis 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Linsensuppe 🍲 Gemüse-Eintopf ohne Fleisch 🍲 Bulgur-Reis 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Tomatensuppe 🍲 Kleine Hackfleischbällchen aus dem Ofen 🍲 Ofenkartoffeln 🍲 gedämpftes / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Gemüsesuppe 🍲 Hühnchen-Sauté (ohne Gemüse) 🍲 Nudeln 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Ezogelin-Suppe 🍲 Omelette & Kartoffelpüree 🍲 Erbsen mit Karotten 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇
24/11/2025 PAZARTESİ/MONTAG	25/11/2025 SALI/DIENSTAG	26/11/2025 ÇARŞAMBA/MITTWOCH	27/11/2025 PERŞEMBE/DONNERSTAG	28/11/2025 CUMA/FREITAG
Tavuk Çorbası 🍲 Sigara börek (patatesli peynirli) 🍲 Finn Mücver 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Mercimek Çorbası 🍲 Nohut 🍲 Makarna 🍲 Salata/Cacik 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Domates Çorbası 🍲 Sebze Türlü 🍲 Pilav 🍲 Buharlanmış Sebze/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Brokoli Çorbası 🍲 Sebzeli köfte 🍲 Bulgur 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇	Ezogelin Çorbası 🍲 Sintzel 🍲 Patates 🍲 Salata/Ev Yoğurdu 🍲 Günün Meyvesi 🍎🍌🍇
Hühnersuppe 🍲 Blattterteigrollchen (mit Kartoffel und Kase) 🍲 Ofenzucchini-Puffer 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Linsensuppe 🍲 Kichererbsen 🍲 Nudeln 🍲 Salat / Gurkensalat mit Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Tomatensuppe 🍲 Gemüseeintopf 🍲 Reis 🍲 gedämpftes Gemüse / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Brokkolisuppe 🍲 Hackfleischbällchen mit Gemüse 🍲 Bulgur - Reis 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇	Ezogelin - Suppe 🍲 Schnitzel 🍲 Kartoffeln 🍲 Salat / Joghurt 🍲 Obst 🍎🍌🍇

Maschas Grießbrei



Zutaten:

(für 2 Portionen)

- 500 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 60 g Weichweizengrieß
- 20 g Butter

Optional: Zimt & Zucker, Beeren, Honig

Zubereitung:

1. Milch mit Salz, Zucker und Vanillezucker aufkochen.
2. Grieß einrieseln lassen, rühren.
3. 3–5 Min. quellen lassen.
4. Butter unterrühren, servieren mit Toppings.

Eingelegte Gurken



Zutaten:

(für 2 Gläser à 500 ml):

- 500 g kleine Snackgurken
- 300 ml Wasser
- 150 ml Weißweinessig
- 2 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2–3 Dillzweige
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Gurken waschen, Enden abschneiden, in Gläser schichten.
2. Dill, Knoblauch, Lorbeer, Pfeffer dazugeben.
3. Wasser, Essig, Salz, Zucker aufkochen und heiß über die Gurken gießen.
4. Gläser verschließen, min. 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.