



Menu der kihz Tagesstätten vom 18. bis 22. September

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
E	18. September 2017	19. September 2017	20. September 2017	21. September 2017	22. September 2017
Beilagen	Kartoffeln Dinkel	Reis Kichererbsen	Polenta Linsen	Rollgerste schwarze Bohnen	Bulgur Grünerbsen
Gemüse	Kürbis KK * Randen * mit Kürbiskernen	Karotten Rosenkohl	Blumenkohl SE * Lauch à la crème * mit Sesamsamen	Pfälzer Karotten SBK * grüne Bohnen * mit Sonnenblumenkernen	Kohlrabi à la crème Romanesco
Hauptgang	Rindfleisch Gulasch	Lachs Norwegen	Poulet Hackbraten	Eier Soufflé	Randen Pürré
Zutaten					

NATÜRLICH

BEWUSST

ERNÄHREN

Wir bieten den Kindern 3 x täglich frisches Obst und rohes Gemüse

Schema des wechselnden Angebotes pro Kalenderwoche (kw)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	
kw A	Green	Red	Blue	Orange	Yellow	Ei / Käse
kw B	Yellow	Green	Red	Blue	Orange	Geflügel
kw C	Orange	Yellow	Green	Red	Blue	Fisch
kw D	Blue	Orange	Yellow	Green	Red	Fleisch
kw E	Red	Blue	Orange	Yellow	Green	Vegi

Witzig, charmant, informativ

Kichererbsen



Der Name Kicher ist aus dem Lateinischen entlehnt.
Lateinisch "cicer" heißt „Erbse“. In Kleinasien war
die Kichererbse schon vor 8000 Jahren im Anbau.

Rohe „Kichererbsen“ – korrekt wäre „Kichererbsensamen“
enthalten den unverdaulichen Giftstoff Phasin und den
Bitterstoff Saponin, weshalb das Einweichwasser wegge-
schüttet, mindestens einmal gewechselt und zum Kochen
frisches Wasser verwendet werden sollte.



Menus for the kihz day centres from 18th until 22nd of September

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
E	18 September 2017	19 September 2017	20 September 2017	21 September 2017	22 September 2017
side dish	potatoes spelt	rice chick peas	polenta lentils	six-rowed barley black beans	bulgur green peas
vegetable	pumpkins * beetroot * with pumpkinseeds	carrots brussel sprouts	cauliflower * leek à la crème * with sesamseeds	yellow carrots * green beans * with sunflowerseeds	cohlrabi à la crème romanesco
main course	beef gulasch	salmon Norway	chicken meat loaf	egg soufflé	beetroot purré
fixings					

NATURALLY

CONSCIOUS

TO SUPPORT

Three times a day we offer the kids fresh fruits and fresh raw vegetables



Scheme of the changing offers - weekly (cw)

	M	T	W	T	F	
cw A	Green	Red	Blue	Orange	Yellow	egg / cheese
cw B	Yellow	Green	Red	Blue	Orange	poultry
cw C	Orange	Yellow	Green	Red	Blue	fish
cw D	Blue	Orange	Yellow	Green	Red	meat
cw E	Red	Blue	Orange	Yellow	Green	veggie

Witty, charmingly, educational

Chickpea

The original name is based on Latin. "Cicer" in Latin means pea. In Asia the chickpea was known since 8000 years.



Row chickpeas contain the bitter Saponin. Therefore the water for soaking during the night should be changed at the minimum once. For cooking should be used only fresh water.