

Menü

Montag

Essen: Reis mit „Atabala“ Blättern
(deutscher Name ist uns unbekannt)
zubereitet mit selbst gemachtem Kokosnussöl
Getränke: Wasser und Fruchtsaft (Früchte der Saison)
mit Moringablattpulver

Dienstag

Essen: Bohnensuppe mit Brotfruchtknödel
Getränke: Wasser und Zitronengraste
mit Moringablattpulver

Mittwoch

Essen: Kochbananen mit Maispürreeshake
Getränke: Wasser und Maispürreeshake zum Trinken

Donnerstag

Essen: Reis gemischt mit Bohnen und „Poda“ Blättern
(deutscher Name ist uns unbekannt) mit Kokosnussöl
Getränke: Wasser und Fruchtsaft mit Moringablattpulver

Freitag

Essen: Maniokknödel mit Fisch oder Fleisch und
selbst gemachter Tomatensauce
Getränke: Wasser und Zitronengraste
mit Moringablattpulver