

Amuses gueules

Frittierte Bananen, frittierte Yams und Piri-piri-Soße

Vorspeise

Avocado mit Tomaten-Papaya-Salsa und/oder Krabben

Suppe

Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Zwischengang

*Frittierte Bohnenbällchen mit roter Soße
Bohnen mit Gari und Palmöl*

Hauptgang

*Roter Maisbrei, gekochte Yamswurzel
Erdnusssoße
Okra-Auberginengemüse
Gebratene Hähnchenspieße/ Tofuspieße
Krabben-Fischsoße*

Nachspeise

Obstsalat mit Maniokcrêpe und Schokoladensoße

Speiseplan für den 23.01.2016 in der Realschule Golzheim, Düsseldorf.

Herzlichen Dank an Herrn Gralke, der die Benutzung der Schulküche ermöglichte.