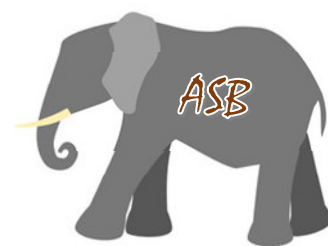
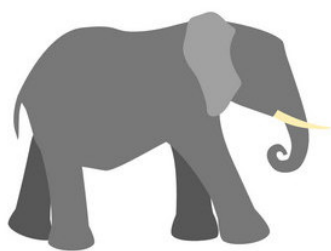


# Afrikanische Woche 2022



Speiseplan		Wilhelm - Focke - Oberschule	
Datum	Menü 1 und Menü 2	Dessert	
Isiin (Somali)	Misir Wat (Äthiopisches Ragout)	Obst der Saison (16)	
28.03.2022	Alicha Wat mit Brot (a1)		
Taalata (Wolof)	Bobotie (i) (Afrikanischer Hackauflauf) mit Reis	Obst der Saison (16)	
29.03.2022	Veganes Ewa Rio (Nigerianische Augenbohnen in Tomatensoße) mit Reis		
Wenezde (Ogbo)	Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf (i)	Dattel-Käsekuchen (a1,c) aus Marokko	
30.03.2022			
Alhamisi (Swahili)	Erdnuss-Hähnchen-Topf (i,e) mit Reis	Obst der Saison (16)	
31.03.2022	Quiona-Bällchen in Erdnusssoße		
Juma'a (Hausa)	Chakalaka (e) (Bohnen Curry Soße aus Johannesburg) mit Mealie Pap (Maisbrei) oder Yam- Kartoffelpüree (g)	Chakrey (g) Couscous mit Joghurt (g)	
01.04.2022			

