

En dags mat – Somalia

Frukost



Gröt och sylt. Juice. Kokta ägg. Avocado.

Lunch



Köttgryta (nöt-). Ris. Syltlök. Stark sås. Grönsaker. Citron. Vatten.

En dags mat – Somalia

Middag



Nötkött. Matvete. Bönor. Grönsaker. Kokos. Serveras till ris eller pasta. Vatten.