

सोसायटी फॉर एजुकेशन एंड वेलफेयर एक्टिविटीज (सेवा)  
नारनौल जिला महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)



# दैनिक पोषाहार सूची

वरिष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र, नारनौल

## आहार समय सारणी

दिन	समय	प्रातःकाल चाय	सुबह जलपान	दैनिक भोज	सांयकाल चाय	रात्रि भोज
		6.30 से 7.30	8.30 बजे से 9.00 तक	10.30 बजे से 11.30 तक	4.00 बजे से 4.30 तक	6.00 बजे से 7.30 तक
<u>पहला दिन</u> सोमवार	सुबह की चाय	चाय-हल्का नाश्ता / लस्सी / जूस / मौसमी फल / अन्य तरल पदार्थ	चाय-हल्का नाश्ता / लस्सी / जूस / मौसमी फल / अन्य तरल पदार्थ	चपाती, सब्जी व रायता / दही	सांय की चाय / स्नक्स इत्यादि	दाल व चपाती
<u>दूसरा दिन</u> मंगलवार				चपाती तरी सब्जी-चावल		खिचड़ी / दलिया व दूध
<u>तीसरा दिन</u> बुधवार				चपाती, सब्जी व मीठा		दाल व चपाती
<u>चौथा दिन</u> बृहस्पतिवार				कढ़ी - चावल व चपाती		सब्जी - चपाती
<u>पांचवां दिन</u> शुक्रवार				चपाती, सब्जी व रायता / दही		खिचड़ी / दलिया व दूध
<u>छठा दिन</u> शनिवार				चपाती तरी सब्जी-चावल		दाल व चपाती
<u>सांतवा दिन</u> रविवार				चपाती दाल / राजमां / चनाव व चावल		सब्जी - चपाती

निवेदक : अधीक्षक