

உணவுப்பட்டியல்

கிழமை	காலை தேனீர்	காலை உணவு	மதியம் உணவு	மாலை தேனீர்	இரவு உணவு
ஞாயிறு	௨	ரவை, உப்புமா, சட்னி	சாதம்இ ரசம் சிக்கன்(அ)மீன் குழம்பு, ரசம்	௨ பிஸ்கட்	சாதம், ரசம், அப்பளம்
திங்கள்	௨	இட்லி, சட்னி	சாதம், காரகுழம்பு, ரசம், காய் பொறியல்	௨ பச்சபயிறு	இட்லி சாம்பார்
செவ்வாய்	௨	சுடுகஞ்சி, துவையல், ஊறுகாய்	சாதம் காரக்குழம்பு, கீரை பொறியல், ரசம்	௨ பிஸ்கட்	சப்பாத்தி, காய் குருமா
புதன்	௨	சேமியா, சட்னி	காய் சாதம், முட்டை, வெங்காய பச்சடி	௨ பிஸ்கட்	தோசை, காரசட்னி
வியாழன்	௨	பொங்கல், சாம்பார்	சாதம், கீரை சாம்பார், காய் பொறியல், ரசம்	௨ சுண்டல்	இட்லி, சாம்பார்
வெள்ளி	௨	இட்லி, சட்னி	சாதம், காய் சாம்பார், காய் பொறியல், ரசம்	௨ பிஸ்கட்	கோதுமை தோசை, சட்னி
சனி	௨	இட்லி, காரசட்னி	சாதம், காரக்குழம்பு காய்கூட்டு, ரசம்	௨ சுண்டல்	சேமியா உப்புமா, சட்னி