

உணவுப்பட்டியல்

கிழமை	காலை தேனீர்	காலை உணவு	மதியம் உணவு	மாலை தேனீர்	இரவு உணவு
ஞாயிறு	1௨	ரவை, உப்புமா, சட்னி	சாதம்இ ரசம் சிக்கன்(அ)மீன் குழம்பு, ரசம்	1௨ பிஸ்கட்	சாதம், ரசம், அப்பளம்
திங்கள்	1௨	இட்லி, சட்னி	சாதம், காய் சாம்பார், ரசம், காய் பொறியல்	1௨ பச்சபயிறு	இட்லி சாம்பார்
செவ்வாய்	1௨	சுடுகஞ்சி, துவையல், ஊறுகாய்	சாதம் கார்க்குழம்பு, கீரை பொறியல், ரசம்	1௨ பிஸ்கட்	சப்பாத்தி, காய் குருமா
புதன்	1௨	சேமியா, சட்னி	காய் சாதம், முட்டை, வெங்காய பச்சடி	1௨ பிஸ்கட்	தோசை, காரசட்னி
வியாழன்	1௨	பொங்கல், சாம்பா	சாதம், ரசம், முட்டைக்குழம்பு	1௨ சுண்டல்	இட்லி, சாம்பார்
வெள்ளி	1௨	இட்லி, சட்னி	சாதம், கீரை சாம்பார், காய் பொறியல், ரசம்	1௨ பிஸ்கட்	கோதுமை தோசை, சட்னி
சனி	1௨	இட்லி, காரசட்னி	சாதம், கார்க்குழம்பு காய்கூட்டு, ரசம்	1௨ சுண்டல்	சேமியா உப்புமா, சட்னி