



**நேசம் இலவச ஷக்தி சதன் இல்லம்**  
**உணவுப்பட்டியல்**

கிழமை	காலை தேனீர்	காலை உணவு	மதியம் உணவு	மாலை தேனீர்	இரவு உணவு
ஞாயிறு	ம/கா.:பி	சேமியா, தேங்காய் சட்னி	சாதம், மீன் குழம்பு/ சிக்கன் குழம்பு	ம/கா.:பி பட்டாணி	சாதம், ரசம், அப்பளம்
திங்கள்	ம/கா.:பி	ரவை உப்புமா, சாம்பார்	சாதம், சாம்பார், பொறியல்	ம/கா.:பி கொண்டக் கடலை	இட்லி, தேங்காய் சட்னி
செவ்வாய்	ம/கா.:பி	இட்லி, வேர்க்கடலை சட்னி	புளிசாதம், பொறியல்	ம/கா.:பி பிஸ்கட்	சேமியா, தேங்காய் சட்னி
புதன்	ம/கா.:பி	இட்லி, கார சட்னி	சாதம், காரக்குழம்பு, பொறியல்	ம/கா.:பி பட்டாணி	இட்லி, வேர்க்கடலை சட்னி
வியாழன்	ம/கா.:பி	கோதுமை தேனீர் துவையல் சாம்பார்	சாதம், முட்டைக்குழம்பு	ம/கா.:பி கொண்டக் கடலை	சப்பாத்தி, குறுமா
வெள்ளி	ம/கா.:பி	பொங்கல், சாம்பார்	சாதம், சாம்பார், பொறியல்	ம/கா.:பி பிஸ்கட்	கோதுமை தோசை, தேங்காய் சட்னி
சனி	ம/கா.:பி	இட்லி, தேங்காய் சட்னி	சாதம், கீரைக்குழம்பு, பொறியல்	ம/கா.:பி பட்டாணி	இட்லி, கார சட்னி