

## உணவுப்பட்டியல்

கிழமை	காலை தேனீர்	காலை உணவு	மதியம் உணவு	மாலை தேனீர்	இரவு உணவு
ஞாயிறு	௨	ரவை, உப்மா, சட்னி	சாதம், ரசம் சிக்கன்(அ)மீன்	௨	சாதம், ரசம், அப்பளம்
திங்கள்	௨	இட்லி, சாம்பார்	சாதம், சாம்பார் ரசம், பொறியல்	௨ சுண்டல்	இட்லி சட்னி
செவ்வாய்	௨	கஞ்சி, துவையல்	சாதம் காரக்குழம்பு, ரசம், கூட்டு	௨ பிஸ்கட்	ரவை உப்மா, சட்னி
புதன்	௨	சேமியா சட்னி	சாதம் கீரைசாம்பார், ரசம் பொறியல்	௨ சுண்டல்	சாதம், ரசம் அப்பளம்
வியாழன்	௨	இட்லி சட்னி	சாதம், ரசம் முட்டைக்குழம்பு	௨ பிஸ்கட்	இட்லி, சாம்பார்
வெள்ளி	௨	பொங்கல் சாம்பார்	சாதம், சாம்பார், ரசம், கூட்டு	௨ சுண்டல்	கோதுமை தோசை சட்னி
சனி	௨	இட்லி சட்னி	சாதம், காரக்குழம்பு, ரசம் பொறியல்	௨ பிஸ்கட்	சேமியா சட்னி