

# FOOD MENU CHART OF SENIOR CITIZEN HOME RUN BY NIRMAL AAKASH, NABARANGPUR

Day	BREAKFAST 7.30AM TO 8.30AM	LUNCH 12.00PM TO 1.00PM	TIFFIN 4.00PM TO 4.30PM	DINNER 8.00PM TO 9.00PM
Monday	Tea & Semia	Rice , Dalma Sago/Papad/ Pickle	Tea & Biscuit	Rice/Roti , Dal & Vegetable Fry
Tuesday	Tea & Suji Halba	Rice , Dal & Mix Vegetable	Tea & Biscuit	Rice/Roti , Dal & Vegetable Fry
Wednesday	Tea & Chuda	Rice , Dal & Chicken Curry	Tea & Biscuit	Rice/Roti , Dal & Matar Curry
Thursday	Tea & Semia	Rice , Dal & Aloo Bharta	Tea & Biscuit	Rice/Roti , Dalma & Vegetable Fry
Friday	Tea & Suji Halba	Rice , Dal & Fish Curry	Tea & Biscuit	Rice/Roti , Dal & Mix Vegetable Curry
Saturday	Tea & Chuda	Rice , Dal & Chana Masala	Tea & Boiled Grams	Rice/Roti , Dal & Vegetable Fry
Sunday	Tea & Semia	Rice , Dal & Egg Curry	Tea & Biscuit	Rice/Roti , Dal & Soyabin Curry



# ବୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ସାରଣୀ

ବାର	ଜଳଖିଆ	ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	ଅପରାହ୍ନ ଜଳଖିଆ	ରାତି ଭୋଜନ
ସୋମବାର	ଚାହା ଚୁଡ଼ା ଉପମା	ଭାତ, ଡାଲି ଘାଝ ଚରକାରି	ଚାହା ବିସ୍କୁଟ	ଭାତ, ରୁଟି ଡାଲି, ଭଜା
ମଙ୍ଗଳବାର	ଚାହା, ସୁଜି ହାଲବା ଶିଝାଅଣ୍ଡା	ଭାତ, ଡାଲି କଲରା ଭଜା ପାମଡ	ଚାହା ମୁଞ୍ଚି	ଭାତ, ରୁଟି ଡାଲି, ଭଜା
ବୁଧବାର	ଚାହା ସେମିଆ	ଭାତ, ଡାଲି ଅଣ୍ଡା ଚରକାରି	ଚାହା ଚୁଡ଼ା	ଭାତ, ରୁଟି ଡାଲି, ଭଜା
ଗୁରୁବାର	ଚାହା ଇଡ଼ଲି	ଭାତ, ଡାଲି ସବୁଜ, ଶାଗ	ଚାହା ବିସ୍କୁଟ	ଭାତ, ରୁଟି ଡାଲି, ଭଜା
ଶୁକ୍ରବାର	ଚାହା, ସୁଜି ହାଲବା ଶିଝାଅଣ୍ଡା	ଭାତ, ଡାଲି କଲରା ଭଜା ପାମଡ	ଚାହା ଚୁଡ଼ା	ଭାତ, ରୁଟି ଡାଲି, ଭଜା
ଶନିବାର	ଚାହା ଚୁଡ଼ା ଉପମା	ଭାତ, ଡାଲି ସବୁଜ, ଶାଗ	ଚାହା ବିସ୍କୁଟ	ଭାତ, ରୁଟି ଡାଲି, ଭଜା
ରବିବାର	ଚାହା ସେମିଆ	ଭାତ, ଡାଲି କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମାଛ, ପନିର	ଚାହା ମିକ୍ସର	ଭାତ, ରୁଟି ଡାଲି, ଭଜା

ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଆବଶ୍ୟକ ପୁଲେ  
ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ ।