

जिला नशा मुक्ति अभियान संगठन बालाघाट द्वारा संचालित

सहारा वृद्धाश्रम बिरसा (कैण्डाटोला)

जिला बालाघाट (म.प्र.)

मेन्यू चार्ट

क्र.	दिन	चाय का समय	नाश्ता का समय			खाना का समय	
		सुबह	नाश्ते का प्रकार	सुबह 8:30	शाम	सुबह	शाम
1	सोमवार	7:00 -	आलु / पोहा / जलेबी		4:30 चाय बिस्कूट ब्रेड	12:00 चावल, रोटी दाल, आलु की सब्जी	8:00 चावल, रोटी दाल गोभी की सब्जी दुध
2	मंगलवार	-	उपमा / सेब		-	चावल दाल, रोटी भट्टे की सब्जी	चावल भिण्डी की सब्जी दाल, रोटी दुध
3	बुधवार	-	रोटी / सब्जी / दुध		-	चावल रोटी, दाल मिक्सवेज	वेज पुलावा दाल, रोटी टमाटर का चटाका, दुध
4	गुरुवार	-	समोसा / जलेबी केला		-	चावल रोटी, दाल पत्तागोभी	चावल दाल, रोटी भिण्डी की सब्जी मही की कढ़ी, खीर
5	शुक्रवार	-	आलु / पोहा / सेब		-	चावल रोटी, दाल पालक पनीर	चावल दाल, रोटी मिक्स वेज खीर
6	शनिवार	-	उपमा / सेब		-	चावल रोटी, दाल चना की सब्जी	चावल दाल, रोटी बरबट्टी की सब्जी खीर
7	रविवार	-	पुड़ी / सब्जी		-	चावल रोटी, दाल आलु की सब्जी	चावल पुड़ी, दाल आलु मटर की सब्जी गुलाब जामुन