

**वरिष्ठ नागरिक गृह, गणपति विहार कालोनी, ग्रा0-रावली महदूद, हरिद्वार**

**संचालक:- रामराज ग्रामोद्योग सेवा संस्थान, हरिद्वार**

**भोजन तालिका**

क्रम सं०	दिन	सुबह का नाश्ता	दोपहर का भोजन 01 बजे से 02 बजे तक	सायं नाश्ता 04:00 बजे सायं	रात्रि का भोजन 07 बजे सायं से 08 बजे तक
1	2	3	5	6	7
1	सोमवार	प्रातः 07:30 बजे चाय-बिस्कुट 09:00 बजे दलिया	चावल, रोटी, अरहर दाल , मौसमी सब्जी,	चाय-नमकीन	रोटी एवं मौसमी सब्जी
2	मंगलवार	प्रातः 07:30 बजे चाय-बिस्कुट 09:00 बजे मौसमी सब्जी-परांठा-चाय	चावल, रोटी, मसूर दाल, मौसमी सब्जी,	चाय-नमकीन	रोटी एवं मौसमी सब्जी
3	बुधवार	प्रातः 07:30 बजे चाय-बिस्कुट 09:00 बजे मौसमी सब्जी-रोटी-चाय	चावल, रोटी, उड़द एवं चना दाल, मौसमी सब्जी,	चाय-नमकीन	रोटी एवं मौसमी सब्जी
4	बुधस्पतिवार	प्रातः 07:30 बजे चाय-बिस्कुट 09:00 बजे माइक्रोनी-चाय अथवा काले चना एवं हलवा	चावल, रोटी, मूंग दाल, मौसमी सब्जी,	चाय-नमकीन	रोटी एवं मौसमी सब्जी
5	शुक्रवार	प्रातः 07:30 बजे चाय-बिस्कुट 09:00 बजे मौसमी सब्जी-रोटी-चाय	चावल, रोटी, कढ़ी, मौसमी सब्जी,	चाय-नमकीन	रोटी एवं मौसमी सब्जी
6	शनिवार	प्रातः 07:30 बजे चाय-बिस्कुट 09:00 बजे मौसमी सब्जी-परांठा-चाय	खिचड़ी, आलू टमाटर सब्जी एवं चटनी,	चाय-नमकीन	रोटी एवं मौसमी सब्जी
7	रविवार	प्रातः 07:30 बजे चाय-बिस्कुट 09:00 बजे पोहा-चाय	चावल, रोटी, छोला / राजमा / कढ़ी, मौसमी सब्जी,	चाय-नमकीन	रोटी एवं मौसमी सब्जी

नोट :- 1. हर मौसम में उपलब्ध मौसमी सब्जियों का प्रयोग किया जाता है।

2. तीनों समय के भोजन में कभी-कभी सोयाबीन की बड़ी, दाल बड़ी, पनीर, खीर आदि भी बनाई जाती है।

3. त्योहार अथवा जन्मदिन अथवा मौसम के अनुसार विशेष भोजन बनाया जाता है। पूड़ी, छोले-भटूरे, बन्द-टिक्की तथा इडली सांभर, गोलगप्पे आदि दिये जाते हैं।