

सोसायटी फॉर एजुकेशन एंड वेलफेयर एक्टिविटीज़ (सेवा)
नारनौल जिला महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)



दैनिक पोषाहार सूची
वरिष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र, नारनौल

आहार समय सारणी

2026-2027

दिन	समय	प्रातःकाल चाय	सुबह जलपान	दैनिक भोज	सांयकाल चाय	रात्रि भोज
		6.30 से 7.00	9.00 बजे से 9.30 तक	11.00 बजे से 12.00 तक	4.00 बजे से 4.30 तक	7.00 बजे से 8.00 तक
<u>पहला दिन</u> सोमवार		सुबह की चाय	चाय व रस्क / ब्रैड	चपाती, सब्जी व दही	सांय की चाय	दाल व चपाती
<u>दूसरा दिन</u> मंगलवार		चाय व रस्क / ब्रैड	दलिया-दूध	चपाती व सब्जी	सांय जलपान	दाल व चपाती
<u>तीसरा दिन</u> बुधवार		सुबह की चाय	चाय व रस्क / ब्रैड	चपाती व सब्जी व मीठा - दही	सांय की चाय	खिचड़ी
<u>चौथा दिन</u> बृहस्पतिवार		सुबह की चाय	फ्रूट	कढ़ी - चावल व चपाती	सांय की चाय	सब्जी - चपाती
<u>पांचवां दिन</u> शुक्रवार		सुबह की चाय व रस्क / ब्रैड	दलिया-दूध	चपाती, सब्जी व मीठा - दही	सांय जलपान	दाल व चपाती
<u>छठा दिन</u> शनिवार		सुबह की चाय	सुबह की चाय व रस्क / ब्रैड	चपाती व सब्जी	सांय की चाय	खिचड़ी व दूध
<u>सातवां दिन</u> रविवार		सुबह की चाय	सुबह की चाय व रस्क / ब्रैड	छाल या राजमां या चने तथा चावल व दही	सांय की चाय	सब्जी - चपाती

निवेदक : अधीक्षक