

# बैलेस डाइट चार्ट (Food Menu)

क्रमांक	सुबह का नाश्ता 8 बजे	दोपहर का भोजन	दोपहर 3 बजे चाय	दोपहर 4 बजे फ्रूट/ज्यूस	रात्रिभोजन 7 बजे
1	चाय/दूध	दाल/कढ़ी/राजमा			दाल/कढ़ी
2	उपमा	चावल/पुलाव			सब्जी
3	पोहा	रोटी/पराठा			चावल पुलाव
4	कचोरी	सलाद			रोटी/पराठा
5	जलेबी	रायता/ दाल चिकौली			सलाद
6	गुलगुले/ खमण्ड	मिठाई			दाल चिकौली
7	दलिया दूध	आमरस/ कर्स्टड/खीर गुलाब जामुन/मूंग हलवा			रायता
					मिठाई आमरस/ कर्स्टड/खीर गुलाब जामुन/मूंग हलवा

- \* सभी प्रकार की प्रोटीन युक्त दालों का भोजन प्रयोग विशेष किया जाता है।
- \* उपवास वाले दिनों में साबुदाना फरियादी दिया जाता है।
- \* हफ्ते में एक बार विशेष भोजन दिया जाता है।
- जैसे - दाल-बाफला, पूजी सब्जी, खीर, पुलाव, फ्राइड राईस मेन्चुरियन, दही बड़े, पावभाजी, डोसा, इडली सांभर आदि।
- \* मरीजों के लिये दलिया, खिचड़ी, मूंग दाल, थुली दिया जाता है।
- \* त्यौहारों में विशेष भोजन की व्यवस्था की जाती है।
- \* सर्दियों में खारक दूध, अंडे भी दिये जाते हैं।

