

सप्ताहिक भोजन तालिका

भोजन का दिन	सुबह का नास्ता (प्रातः 7.00 बजे)	दोपहर का भोजन (दोपहर 12.00 बजे)	सायंकाल का नास्ता (सायं 3.00 बजे)	रात्रिकाल का भोजन (रात्रि 8.00 बजे)
सोमवार	चाय, हलुवा	अरहर की दाल, सूखी सब्जी रोटी, चावल	चाय, बिस्कुट	रसेदार सब्जी, रोटी चावल
मंगलवार	चाय, उबला चना	राजमा सब्जी, सलाद रोटी, चावल	चाय, लड्डया	रसेदार सब्जी, रोटी चावल
बुधवार	चाय, नमकीन, दलिया	मिक्स दाल, मिक्स मौसमी सब्जी, रोटी, चावल	चाय, रस्क, मौसमी फल	तहरी, सलाद एवं अचार
बृहस्पतिवार	चाय, नमकीन, पूड़ी	अरहर की दाल, सब्जी रोटी, चावल	चाय, बिस्कुट	रसेदार सब्जी, रोटी चावल
शुक्रवार	चाय, पोहा	कड़ी, सलाद, रोटी चावल	चाय, नमकीन	रसेदार सब्जी, रोटी चावल
शनिवार	चाय, छोला	अरहर की दाल, मौसमी सब्जी, रोटी, चावल	चाय, बिस्कुट	खिचड़ी, अचार, सलाद
रविवार	मीठी दलिया व चाय	चावल, अरहर की दाल सब्जी, रोटी	मिक्स नमकीन, चाय	पूड़ी, सब्जी, खीर



POCO

SHOT ON POCO M2 PRO



POCO

SHOT ON POCO M2 PRO