



समय/TIME

खाद्य पदार्थ/FOOD ITEMS

मात्रा/QUANTITY

सुबह 6-7 बजे

- चाय / कॉफी
- बिना मलाई, बिना शक्कर

• 1 कप

नाश्ता 8:00 से 9:00

- दूध/छाछ (बिना मलाई, बिना सक्कर)
- या दलिया
- या पोहा
- या रोटी / ज्वार /बाजरा /गेहू की रोटी
- या ओट्स
- उपमा
- या दोसा

• 1 ग्लास
• 1 कटोरी
• 1 प्लेट
• 1-2 रोटी
• 1 कटोरी
• 1 कटोरी
• 1 कटोरी

दोपहर का खाना
(12:00 से 1:00 बजे)

- दलिया
- दाल /चना/राजमा /अंकुरित दाल
- रोटी/ ज्वार /बाजरा /गेहू /की रोटी
- सब्जी
- दही / कडी / रायता
- सलाद

• 1 कटोरी
• 1 प्लेट
• 1-2 रोटी
• 1 कटोरी
• 1 कटोरी
• 1 कटोरी

शाम
(4:30 से 5:00 बजे)

- चाय / कॉफी (बिना सक्कर)
- ओर भुना चना / अंकुरित चना / मोढ़ / चना लाई

• 1 कप
• 1 कटोरी
• 25 ग्राम/1 पीस

रात का खाना
(8:00 बजे)

- दोपहर के समान

 0751-2345001 / 002

LOTUS VILLA COLONY, NAVODAYA HOSPITAL ROAD,
NEAR REGISTRAR OFFICE, NEW CITY CENTER, GWALIOR (M.P.)