

Kitchen



Menu

உணவு பட்டியல்					
நாட்கள்	அதிகாலை	காலை	மதியம்	மாலை	இரவு
திங்கள்	தேநீர்	பொங்கல், பருப்பு சாம்பார்	சாதம், முருங்கைசாய் சாம்பார் கோட் போரியல், ரசம், போர்	தேநீர்	கிச்சடி புதினா சட்னி
செவ்வாய்	தேநீர்	கோதுமை உப்புமா கடலை சட்னி	சாதம், வெண்டைசாய் புளித்தம்பு உருளை சிறுந்த போரியல், ரசம், போர்	தேநீர்	இடலி தக்காளி சாம்பார்
புதன்	தேநீர்	தோசை, பருப்பு சாம்பார்	சாதம், கீரைசாய் வரத்தம்பு கோட் போரியல், ரசம், போர்	தேநீர்	சப்பாத்தி உருளைகிழங்கு குருமா
வியாழன்	தேநீர்	ராகி அடை, மல்லி சட்னி	கவைவசாதம், வாழைத்தம்பு போரியல், சாதம், ரசம், போர்	தேநீர்	தோசை, பருப்பு சாம்பார்
வெள்ளி	தேநீர்	இடலி, தக்காளி சாம்பார்	சாதம், கீரை சாம்பார், புலங்காய் கட்டு, ரசம், போர்	தேநீர்	உப்புமா தேங்காய் சட்னி
சனி	தேநீர்	கிச்சடி, தேங்காய் சட்னி	சாதம், உருளை வண்டல் குருமா வாழைப்பு போரியல், ரசம், போர்	தேநீர்	இடலி, சட்னி தக்காளி சாம்பார்
ஞாயிறு	தேநீர்	கோதுமை தோசை, தக்காளி சட்னி	சாதம், சிக்கன் / முட்டை, ரசம், போர்	தேநீர்	சாதம், பிளாஞ் ரசம் அப்பளம்

மூன்று வேளை உணவு தவிர காலை 11 மணிக்கு சத்துமாவு கஞ்சி வழங்கப்படுகிறது.
குறிப்பு : மேற்குறிப்பிட்ட உணவு பட்டியல் நன்கொடை நாட்கள் மற்றும் பொருட்கள் இருப்பிற்கேற்ப மாறுதல்கள் உட்பட்டது.

முதுயுகம்	
முதியோர் இல்லம்	
தினசரி கால அட்டவணை	
06:00 - 06:30	- துயில் எழுதல்
06:30 - 06:45	- தேநீர் அருந்துதல்
06:45 - 07:00	- நடைப்பயிற்சி / யோகா
07:00 - 08:00	- காலைக்கடன்கள் முடித்து தயாராகுதல்
08:00 - 09:00	- காலை உணவு
09:00 - 10:00	- செய்தித்தாள்கள் வாசித்தல்
10:00 - 11:00	- இல்ல வேலைகள்
11:00 - 11:30	- சத்துமாவு கஞ்சி
11:30 - 12:30	- சொந்த வேலைகள்
12:30 - 01:30	- மதிய உணவு
01:30 - 02:30	- அனுபவம் பகிர்தல்
02:30 - 04:30	- ஓய்வு எடுத்தல்
04:30 - 04:45	- தேநீர் அருந்துதல்
04:45 - 05:00	- இறை வழிபாடு
05:00 - 06:00	- தனித்திறமை வெளிப்படுத்துதல்
06:00 - 07:30	- தொலைக்காட்சி
07:30 - 08:30	- இரவு உணவு
08:30 - 09:00	- மருந்து மாத்திரை உட்கொள்ளுதல்
09:00 மணிக்கு பிறகு	- உறங்கச்செல்லுதல்