

॥ ओ३म् ॥

शिवालिक गुरुकुल

अलियासपुर, अंबाला (हरियाणा)

साप्ताहिक भोजन सूची



हे अन्न के स्वामी परमेश्वर! हमारे द्वारा खाया गया अन्न हमें बल, बुद्धि, शौर्य प्रदान करने वाला हो ।

क्रम	दिन	प्रातः राश	विद्यालय मध्यान्तर	मध्याह्न भोजन	सांयकालीन भोजन
01	सोमवार	दूध/दलिया	मौसमी फल	कढ़ी, चावल, सलाद, रोटी, चटनी	नींबू पानी	मूंग दाल धुली, सोयाबीन, बड़ी+आलू, रोटी, दूध
02	मंगलवार	पुलाव/दही	उबला चना	कोफता, चटनी, चावल, सलाद, दही, रोटी	जलजीरा	मूंग छिलका, मौसमी सब्जी, रोटी, दूध
03	बुधवार	पूरी/आलू की सब्जी	मौसमी फल	चना दाल, चटनी, चावल, सलाद, दही, रोटी	शरबत	मसूर दाल लाल, मौसमी सब्जी, रोटी, कस्टर्ड
04	बृहस्पतिवार	नमकीन दलिया	ब्रैड पकोड़ा	छोले, चावल, सलाद, रोटी, दही	नींबू पानी	साबूत मसूर, मौसमी सब्जी, रोटी, दूध
05	शुक्रवार	पुलाव/दही	मौसमी फल	मिक्स दाल, चावल, सलाद, रोटी, चटनी	जलजीरा	अरहर दाल, मौसमी सब्जी, रोटी, दूध
06	शनिवार	पोहा/दही	हलवा	राजमा+आलू, चटनी, चावल, सलाद, दही, रोटी	शरबत	मिक्स दाल, मौसमी सब्जी, रोटी, दूध
07	रविवार	खीर		मटर+पनीर, चावल, सलाद, दही, पूरी		पुलाव, दाल, कस्टर्ड

ऋतु के अनुसार कुछ वस्तुओं में परिवर्तन, परिवर्धन होता रहता है विशेषकर दही/छाछ/नींबू विशेष : भोजन में प्याज, लहसुन, लाल मिर्च पाउडर, रिफाईंड का प्रयोग नहीं किया जाता। सेंधा नमक का प्रयोग किया जाता है । बीमार छात्र के लिए अलग से भोजन व्यवस्था रहती है।