

वृद्धाश्रम में रहने वाले व्यक्तियों हेतु अल्पाहार एवं भोजन की सूची

1. सुबह नाश्ते में :-

फल, दुध, अंडा/वरस, पुड़ी सब्जी,

या चुड़ा, पुलाव, फल, दुध/चाय

या आलू, पराठा, फल, दुध/चाय

या. ब्रेड बटर, फल अंडा, दुध/चाय

2. दोपहर का भोजन:-

चावल, दाल, रोटी, भुजिया, सीजनल/सरदार सब्जी, आलू के साथ सोयाबीन

3. शाम में:-

चाय, बिस्कीट

4. रात्रि का भोजन:-

चावल, दाल, रोटी, सीजनल/सरदार सब्जी, भुजिया/खीर/सबई/मीठाई, सप्ताह में 02 दिन मछली/अंडा/चिकेन



नगर आयुक्त

नगर निगम, भागपलुर।