

**பக் வெங்கடேஸ்வரர் சந்: பனேன் தொண்டி, கிடுவளி
தினசரி உணவுத் திட்டம்.**

கிழமை	காலம்	மத்யம்	பண்டமாப்தம் (பல வகைகள் கால சீமம் தல் உணவு பண்டங்கள்)	மரணம்	கிரவு
தாமசு	பால் கிடை பொங்கல்	சாம்பார் தேய்வாய் பொங்கல் கிடை	சாதம் (அ) உத்யுள் பொங்கல் சாம்பார் (அ) தோ உத்யுள் காரகரத்தொய்யல் (அ) உத்யுள் கிடை (அ) உத்யுள் தக்காளி ரசம், மொர், ஊறுகாய் பாய்சம் (அ) சிக்கிறாய் பொங்கல் உத்யுள் பொண்டி அப்பளம், ஊறுகாய் (அ) பொரு, பொர் உத்யுள் உத்யுள் கிடை உத்யுள் உத்யுள்	பால் கிடை உத்யுள்	சாதம், உத்யுள் சாம்பார் (அ) காரகரத்தொய்யல், ரசம் மொர், ஊறுகாய்
சுத்யுள்	பால், கிடை ரவாய்	சாம்பார் கிடை	சாதம் சாம்பார் பொங்கல் (அ) கிடை, ரசம், மொர்	பால் கிடை	சாதம் கிடை ரசம், பொங்கல், மொர்
செவ்வாய்	பால், கிடை மொர் பொங்கல்	உத்யுள் சாம்பார் கிடை	சாதம், சாம்பார், ரசம் பொங்கல் (அ) கிடை, மொர்	பால் உத்யுள் கிடை கிடை	சாதம், சாம்பார், ரசம், கிடை, மொர்.
புதன்	பால், கிடை கொண்டம் உத்யுள்	சாம்பார் உத்யுள் கிடை	சாதம், சாம்பார், ரசம், பொங்கல் (அ) கிடை, மொர்	பால் பிட்டு கிடை	சாதம், காரகரத்தொய்யல் (அ) சாம்பார், ரசம் பொங்கல், மொர்.
வியாழன்	பால், கிடை, ரவாய், உத்யுள்	சாம்பார் தக்காளி கிடை	சாதம், சாம்பார், ரசம், பொங்கல் (அ) கிடை மொர்.	பால், பிட்டு உத்யுள், கிடை	சாதம், சாம்பார், ரசம், பொங்கல், மொர்
வெள்ளி	பால், கிடை, பொங்கல்	சாம்பார் தேய்வாய் பொங்கல் கிடை கிடை	சாதம், சாம்பார், ரசம், பொங்கல், கிடை, மொர்	பால், கிடை	சாதம், காரகரத்தொய்யல் ரசம், கிடை, மொர்
சனி	பால், கிடை, கொண்டம் உத்யுள்	சாம்பார், உத்யுள் கிடை	சாதம், உத்யுள், தேய்வாய் காரகரத்தொய்யல் உத்யுள் சாம்பார், ரசம், பொங்கல், கிடை, மொர்.	பால், கிடை	பிட்டு + சாதம், கிடை கிடை, ரசம், பொங்கல், மொர்