



# New Veg Weekly Meal Planner

DAY	LUNCH	DINNER
MONDAY	ROTI, RICE, BEANS KI SABZI & DAL	ROTI, ZEERA RICE, VEG 65 & DAL
TUESDAY	ROTI, RICE, ALU TAMATAR SABZI & DAL	ROTI, RICE, BRINJAL MASALA & DAL
WEDNESDAY	ROTI, RICE, TURAI KI SABZI & DAL	ROTI, RICE, CAULIFLOWER SABZI & DAL
THURSDAY	ROTI, RICE, CHOLE SABZI & DAL	ROTI, RICE, BHENDI SABZI & DAL
FRIDAY	ALU KHORMA, BHAGARA RICE (RICE DAY)	ROTI, RICE, PANEER SABZI & DAL
SATURDAY	ROTI, RICE, MIX VEG SABJI & DAL	VEG BIRYANI +RAITA (RICE DAY)
SUNDAY	HOLIDAY	

@ILOVEMUMMYSFOOD

**Note:** If you have subscribed to Standard or Premium plans then you will get additional items accordingly.



# New Non-veg Weekly Meal Planner

DAY	LUNCH	DINNER
MONDAY	ROTI, RICE, <b>KADAI CHICKEN</b> & DAL	ROTI, ZEERA RICE, <b>CHICKEN 65</b> & DAL
TUESDAY	ROTI, RICE, <b>DUM KA CHICKEN</b> & DAL	ROTI, RICE, <b>EGG MASALA</b> & DAL
WEDNESDAY	ROTI, RICE, <b>GRAVY CHICKEN</b> & DAL	ROTI, RICE, <b>GREEN CHICKEN</b> & DAL
THURSDAY	ROTI, RICE, <b>CHOLE SABZI</b> & DAL	ROTI, RICE, <b>KALI MIRCHI CHICKEN</b> & DAL
FRIDAY	<b>CHICKEN KORMA</b> , BHAGARA RICE (RICE DAY)	ROTI, RICE, <b>PANEER SABZI</b> & DAL
SATURDAY	ROTI, RICE, <b>SCRAMBLED EGG</b> & DAL	<b>CHICKEN BIRYANI</b> +RAITA (RICE DAY)
SUNDAY	HOLIDAY	

[@ILOVEMUMMYSFOOD](#)

**Note:** If you have subscribed to Standard or Premium plans then you will get additional items accordingly.