



New Veg Weekly Meal Planner

DAY	LUNCH	DINNER
MONDAY	ROTI, RICE, PALAK SABZI & DAL	ROTI, ZEERA RICE, VEG 65 & DAL
TUESDAY	ROTI, RICE, JEERA ALU SABZI & DAL	ROTI, RICE, BRINJAL MASALA & DAL
WEDNESDAY	ROTI, RICE, LOKI SABZI & DAL	ROTI, RICE, DONDA KI SABZI & DAL
THURSDAY	ROTI, RICE, CHOLE SABZI & DAL	ROTI, RICE, BHENDI SABZI & DAL
FRIDAY	DALCHA, 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, KADAI CHICKEN & DAL	ROTI, ZEERA RICE, CHICKEN 65 & DAL
TUESDAY	ROTI, RICE, BUTTER CHICKEN & DAL	ROTI, RICE, EGG MASALA & DAL
WEDNESDAY	ROTI, RICE, GRAVY CHICKEN & DAL	ROTI, RICE, RED CHICKEN & DAL
THURSDAY	ROTI, RICE, CHOLE SABZI & DAL	ROTI, RICE, KALI MIRCHI CHICKEN & DAL
FRIDAY	CHICKEN DALCHAA , BHAGARA RICE (RICE DAY)	ROTI, RICE, PANEER SABZI & DAL
SATURDAY	ROTI, RICE, SCRAMBLED EGG & DAL	CHICKEN BIRYANI + RAITA (RICE DAY)
SUNDAY	HOLIDAY	

[@ILOVEMUMMYSFOOD](#)

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