



रुचि CHUPISTHA!
THE UNTOLD STORY OF KITCHEN

New Veg Weekly

Meal Planner

DAY	LUNCH	DINNER
MONDAY	ROTI, RICE, BRINJAL SABJI & PALAK DAL	ROTI, ZEERA RICE, ALU KHORMA & TOMATO DAL
TUESDAY	ROTI, RICE, RIDGE GOURD SABJI & TOMATO DAL	ROTI, RICE, BENDI SABJI & PALAK DAL
WEDNESDAY	ROTI, RICE, TOMATO MEHTI SABJI & AMARANTHUS DAL	ROTI, RICE, LOKI SABJI & GONGURA DAL
THURSDAY	ROTI, RICE, CHOLE SABJI & GONGURA DAL	ROTI, RICE, SOYA CHUNKS & AMARNTHUS DAL
FRIDAY	GUTHI VANKAYA + BHAGARA RICE	ROTI, RICE, PANEER SABJI & DAL
SATURDAY	ROTI, RICE, MIXED VEG SABJI & MANGO DAL	VEG BIRYANI + RAITA
SUNDAY	HOLIDAY	

www.ruchichupistha.com





रुचि CHUPISTHA!
THE UNTOLD STORY OF KITCHEN

New Non-veg Weekly

Meal Planner

DAY	LUNCH	DINNER
MONDAY	ROTI, RICE, KADAI CHICKEN & PALAK DAL	ROTI, ZEERA RICE, CHICKEN 65 & DAL
TUESDAY	ROTI, RICE, GREEN CHICKEN & TOMATO DAL	ROTI, RICE, SCRAMBLED EGG & DAL
WEDNESDAY	ROTI, RICE, CHICKEN SABJI & AMARANTHUS DAL	ROTI, RICE, BUTTER CHICKEN & DAL
THURSDAY	ROTI, RICE, CHOLE CURRY & GONGURA DAL	ROTI, RICE, PEPPER CHICKEN & DAL
FRIDAY	VEMPA CHICKEN FRY + BHAGARA RICE	ROTI, RICE, PANEER SABJI & DAL
SATURDAY	ROTI, RICE, EGG MASALA & MANGO DAL	CHICKEN BIRYANI + RAITA
SUNDAY	HOLIDAY	

www.ruchichupistha.com

