Pakistani Menu | Standard Meals | Week 1 | November 1-7 & 29-30

NOVEMBER 1 & 29	NOVEMBER 2 & 30	NOVEMBER 3	NOVEMBER 4	NOVEMBER 5	NOVEMBER 6	NOVEMBER 7
BREAKFAST						
Chole Masala	Vegetable salon	Yoghurt	Potato Bhaji	Aloo Mater	Mutton Keema Chole	Mint Yogurt
Paratha(North Style)	Paratha(North Style)	Vegetable Paratha	Paratha(North Style)	Paratha(North Style)	Paratha (North Style)	Aloo Paratha
Tea With Milk	Tea With Milk	Tea With Milk	Tea With Milk	Tea With Milk	Tea With Milk	Tea With Milk
LUNCH						
Aloo Karela Dry Sabzi	Chicken korma	Egg Jalfrezi	Lahori Fried Fish	Chicken Namkeen Pulao	Vegetable Jalfrezi	Chicken Rogan Josh
Whole Mong Dal,With Green Chilli &Garlic Tadka	Dhal Fry,With Mustard seed &Cumin Tadka	Mixed Dhal,With Garlic,Bay leaf &Green Chilli Tadka	Masoor Dal,With Cumin seed &Ginger Tadka	Raita /papad	Masoor Dal,With Corriander &Garlic Tadka	Masoor Dhal,With Mustard seed &Ginger Tadka
Vegetable Rice	Tomato rice	Lemon Rice	Steamed Rice	Mixed Dal fry	Tomato rice	Jeera Rice
Tandoori Rotti	Tandoori Rotti	Tandoori Rotti	Tandoori Rotti	Vermicelli Kheer	Tandoori Rotti	Tandoori Rotti
DINNER						
Achari Chicken	Beef Nihari	Aloo Palak	Chicken Achari	Vegetable Jalfrezi	Chole Chicken Masala	Sausage masala
Masoor Dhal,With Cumin seed &Ginger Tadka	Chana Dal,With Corriander seed,Bay leaf &Crushed Chilli	Whole Mong Dal,With Corriander &Garlic Tadka	Mixed Dhal,With Garlic,Bay leaf &Green Chilli Tadka	Dal Makhani,With Green chilli &Garlic Tadka	Mixed Dhal,With Mustard seed &Cumin Tadka	Dal Makhani,With Garlic,Bay leaf &Green Chilli Tadka
Jeera Rice	Tarka Rice	Chana Rice	Jeera Rice	Tarka Rice	Masala Rice	Chana Rice
Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti

Pakistani Menu | Standard Meals | Week 2 | November 8-14

NOVEMBER 8	NOVEMBER 9	NOVEMBER 10	NOVEMBER 11	NOVEMBER 12	NOVEMBER 13	NOVEMBER 14
BREAKFAST						
Yoghurt	Kaddu Chana Dal	Potato Salon	Lauki Chana	Mint Yogurt	Keema Chole	Aloo Mutter
Keema Paratha	Paratha (North Style)	Paratha (North Style)	Paratha (North Style)	Aloo Paratha	Paratha (North Style)	Paratha (North Style)
Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk
LUNCH						
Kadai Chicken	Mixed Sabzi	Lahori Chicken	Palak mutter	Chicken tikka Biryani	Butter Chicken	Aloo Bhindi
Mixed Dhal,With Garlic,Bay leaf &Green Chilli Tadka	Masoor Dal,With Cumin seed &Ginger Tadka	Masoor Dal,With Corriander &Garlic Tadka	Masoor Dhal,With Mustard seed &Ginger Tadka	Raita/Papd	Whole Mong Dal,With Green Chilli &Garlic Tadka	Dhal Fry,With Mustard seed &Cumin Tadka
Butter Pulao	Plain Dum Rice	Vegetable Pulao	Tamato Chawal	Mixed Dal fry	Kabuli Pulao	Keema Pulao
Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Semiya Paysam	Tandoori Roti	Tandoori Roti
DINNER						
Lauki Chana masala	Chicken Lahori	Kadhi Pakoda	Beef Nihari	Mixed veg salan	Aloo Palak	Chicken handi
Whole Mong Dal,With Corriander &Garlic Tadka	Mixed Dhal,With Mustard seed &Cumin Tadka	Chana Dhal ,With Garlic,Bay leaf &Green Chilli Tadka	Mixed Dhal Tadka	Dal Tadka	Masoor Dhal,With Cumin seed &Ginger Tadka	Chana Dal,With Corriander seed,Bay leaf &Crushed Chilli
Kashmiri Pulao	Tarke Wale Chawal	Steamed Rice	Chana Chawal	Vegetable Pulao	Masala Chawal	Namkeen Chawal
Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti

Pakistani Menu | Standard Meals | Week 3 | November 15-21

NOVEMBER 15	NOVEMBER 16	NOVEMBER 17	NOVEMBER 18	NOVEMBER 19	NOVEMBER 20	NOVEMBER 21
BREAKFAST						
Kaddu Chana Dal	Potato Salon	Black Chana Masala	Mint Yogurt	Keema Chole	Aloo Mutter	Mint Yogurt
Paratha (North Style)	Paratha (North Style)	Paratha (North Style)	Aloo Paratha	Paratha (North Style)	Paratha (North Style)	Keema Paratha
Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk
LUNCH						
Aloo Bhindi	Kadai Chicken	Mixed Sabzi	Lauki Chana	Chicken Biryani	Aloo Karela Sabzi	Butter Chicken
Mixed Dhal,With Garlic,Bay leaf &Green Chilli Tadka	Masoor Dal,With Cumin seed &Ginger Tadka	Masoor Dhal,With Mustard seed &Ginger Tadka	Whole Mong Dal,With Green Chilli &Garlic Tadka		Whole Mong Dal,With Green Chilli &Garlic Tadka	Dhal Fry,With Mustard seed &Cumin Tadka
Lemon Rice	Vegetable Rice	Tomato rice	Lemon Rice	Raita	Vegetable Rice	Tomato rice
Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Papad	Tandoori Roti	Tandoori Roti
DINNER						
Fish spice fried	Kadhi Pakora	Egg Korma	Beef Masala	Aloo Palak	Chicken kadai	Chole Palak
Chana Dal,With Corriander seed,Bay leaf &Crushed Chilli	Whole Moong Dal,With Corriander &Garlic Tadka	Mixed Dhal,With Garlic,Bay leaf &Green Chilli Tadka	Dal Makhani,With Green chilli &Garlic Tadka	Mixed Dhal,With Mustard seed &Cumin Tadka	Dhal Palak	Masoor Dhal,With Cumin seed &Ginger Tadka
Steamed Rice	Steamed Rice	Tarka Rice	Chana Rice	Jeera Rice	Matar Chawal	Veg rice
Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti

Pakistani Menu | Standard Meals | Week 4 | November 22-28

NOVEMBER 22	NOVEMBER 23	NOVEMBER 24	NOVEMBER 25	NOVEMBER 26	NOVEMBER 27	NOVEMBER 28
BREAKFAST						
Mint Yogurt	Daal Mash	Chilli Yogurt	Keema Matar	Plain Yogurt	Black Chana Masala	Aloo Bhaji
Keema Paratha	Plain Paratha	Vegetable Paratha	Paratha	Aloo Paratha	Tandoori Roti	Paratha
Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk	Tea with Milk
LUNCH						
Doodhi Chana	Beef Keema Matar	Chicken Achari	Aloo Palak	Chicken Biryani	Subzi Tarkari	Egg Korma
Masoor Dal,With Corriander &Garlic Tadka	Masoor Dhal,With Mustard seed &Ginger Tadka	Dhal Fry,With Mustard seed &Cumin Tadka	Mixed Dhal,With Garlic,Bay leaf &Green Chilli Tadka	Papad/Raita	Masoor Dal,With Cumin seed &Ginger Tadka	Dal Palak
Vegetable Rice	Chana Rice	Tarka Rice	Chana Rice	Semolina Kheer	Jeera Rice	Tarka Rice
Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti		Tandoori Roti	Tandoori Roti
DINNER						
Chicken Peshawari	Kadhi Pakora	Mutton Keema Chole	Chicken handi	Mixed Vegetable salan	Hariyali Chicken	Aloo Bhindi
Mixed Dhal,With Mustard seed &Cumin Tadka	Masoor Dal,With Corriander &Garlic Tadka	Masoor Dhal,With Cumin seed &Ginger Tadka	Chana Dal,With Corriander seed,Bay leaf &Crushed Chilli	Whole Mong Dal,With Corriander &Garlic Tadka	Mixed Dhal,With Garlic,Bay leaf &Green Chilli Tadka	Dal Makhani,With Green chilli &Garlic Tadka
White Chana Rice	Steamed Rice	Tarka Rice	Tomato rice	Lemon Rice	Vegetable Rice	Tomato rice
Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti	Tandoori Roti

پاکستانی مینو/ معیاری کھانے/ پہلا ہفتہ/ 1 سے 7... اور 29 سے 30 نومبر

7 نومبر	6 نومبر	5 نومبر	4 نومبر	3 نومبر	2 اور 30 نومبر	1 اور 29 نومبر
ناشتہ						
پودینے والا دہی	مٹن قیمہ چھولے	آلو مٹر	آلو بھاجی	دہی	ویجیٹیبل سالن	چھولے مسالا
آلو پراٹھا	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	ویجیٹیبل پراٹھا	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)
چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)
ظہرانہ						
چکن روغن جوش	ویجیٹیبل جلفریزی	چکن نمکین پلاؤ	لاہوری فرائیڈ فش	ایگ جلفریزی	چکن قورمہ	آلو کریلا خشک سبزی
مسور کی دال رائی اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	مسور کی دال ہرے دھنیے اور لہسن کے تڑکے ساتھ	رائتہ / پاپڑ	مسور کی دال زیرے اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	مکس دال، لہسن، تیج پات اور ہری مرچ کے تڑکے کے ساتھ	دال فرائی رائی اور زیرے کے تڑکے کے ساتھ	مونگ کی دال، ہری مرچ اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ
زیرا رائس	ٹومیٹو رائس	مکس دال فرائی	اسٹیمڈ رائس	لیمن رائس	ٹومیٹو رائس	ویجیٹیبل رائس
تندوری روٹی	تندوری روٹی	سویوں کی کھیر	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی
عشائیہ						
ساسیج مسالا	چھولے چکن مسالا	ویجیٹیبل جلفریزی	چکن اچاری	آلو پالک	بیف نہاری	اچاری چکن
دال مکھنی ہری مرچ، تیج پات اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ	مکس دال، رائی اور زیرے کے تڑکے کے ساتھ	دال مکھنی ہری مرچ اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ	مکس دال، لہسن، تیج پات اور ہری مرچ کے تڑکے کے ساتھ	مونگ کی دال ہرے دھنیے اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ	چنے کی دال ثابت دھنیا، تیج پات اور کٹی ہوئی مرچ کے ساتھ	مسور کی دال زیرے اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ
چنا رائس	مسالا رائس	تڑکا رائس	زیرا رائس	چنا رائس	تڑکا رائس	زیرا رائس
تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی

پاکستانی مینو / معیاری کھانے / دوسرا ہفتہ/ 8 سے 14 نومبر

8 نومبر	9 نومبر	10 نومبر	11 نومبر	12 نومبر	13 نومبر	14 نومبر
ناشتہ						
دہی	کدو چنا دال	آلو کا سالن	لوکی چنا	پودینے والا دہی	قیمہ چھولے	آلو مٹر
قیمہ پراٹھا	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	آلو پراٹھا	راٹھا (نارتھ اسٹائل)	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)
چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)
ظہرانہ						
کڑاہی چکن	مکس سبزی	لاہوری چکن	پالک مٹر	چکن تکہ بریانی	بٹر چکن	آلو بھنڈی
مکس دال، لہسن، تیج پات اور ہری مرچ کے تڑکے کے ساتھ	مسور کی دال زیرے اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	مسور کی دال زیرے اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	مسور کی دال رائی اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	رائتہ / پاپڑ	مونگ کی دال ہری مرچ اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ	دال فرائی رائی اور زیرے کے تڑکے کے ساتھ
بٹر پلاؤ	دم والے سادہ چاول	ویجیٹیبل پلاؤ	ٹومیٹو چاول	مکس دال فرائی	کابلی پلاؤ	قیمہ پلاؤ
تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	سویوں کی کھیر	تندوری روٹی	تندوری روٹی
عشائیہ						
لوکی چنا مسالا	چکن لاہوری	کڑھی پکوڑا	بیف نہاری	مکس ویجیٹیبل سالن	آلو پالک	چکن ہانڈی
مونگ کی دال ہرے دھنیے اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ	مکس دال، رائی اور زیرے کے تڑکے کے ساتھ	چنے کی دال ہری مرچ، پات اور لہسن کے کے ساتھ	مکس دال تڑکا	دال تڑکا	مسور کی دال زیرے اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	چنے کی دال ثابت دھنیے، تیج پات اور کٹی ہوئی مرچ کے ساتھ
کشمیری پلاؤ	تڑکے والے چاول	اسٹیمڈ رائس	چنا چاول	ویجیٹیبل رائس	مسالا چاول	نمکین چاول
تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی

پاکستانی مینو/ معیاری کھانے/تیسرا ہفتہ/ 15 سے 21 نومبر

15 نومبر	16 نومبر	17 نومبر	18 نومبر	19 نومبر	20 نومبر	21 نومبر
ناشتہ						
کدو چنا دال	آلو کا سالن	بلیک چنا مسالا	پودینے والا دہی	قیمہ چھولے	آلو مٹر	پودینے والا دہی
پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	آلو پراٹھا	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	پراٹھا (نارتھ اسٹائل)	قیمہ پراٹھا
چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)
ظہرانہ						
آلو بھنڈی	کڑاہی چکن	مکس سبزی	لوکی چنا	چکن بریانی	آلو کریلا سبزی	بٹر چکن
مکس دال، لہسن، تیج پات اور ہری مرچ کے تڑکے کے ساتھ	مسور کی دال زیرے اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	مسور کی دال رائی اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	مونگ کی دال ہری مرچ اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ		مونگ کی دال ہری مرچ اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ	دال فرائی رائی اور زیرے کے تڑکے کے ساتھ
لیمن رائس	ویجیٹیبل رائس	ٹومیٹو رائس	لیمن رائس	رائتہ	ویجیٹیبل رائس	ٹومیٹو
تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	پاپڑ	تندوری روٹی	تندوری روٹی
عشائیہ						
فش اسپائس فرائیڈ	کڑھی پکوڑا	انڈے کا قورمہ	بیف مسالا	آلو پالک	چکن کڑاہی	چھولے پالک
چنے کی دال ثابت دھنیے، تیج پات اور کٹی ہوئی مرچ کے ساتھ	مونگ کی دال ہرے دھنیے اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ	مکس دال، لہسن، تیج پات اور ہری مرچ کے تڑکے کے ساتھ	دال مکھنی ہری مرچ اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ	مکس دال، رائی اور زیرے کے تڑکے کے ساتھ	دال پالک	مسور کی دال زیرے اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ
اسٹیمڈ رائس	اسٹیمڈ رائس	تڑکا رائس	چنا رائس	زیرا رائس	مٹر چاول	ویجیٹیبل رائس
تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی

پاکستانی مینو/ معیاری کھانے/چوتھا ہفتہ/ 22 سے 28 نومبر

22 نومبر	23 نومبر	24 نومبر	25 نومبر	26 نومبر	27 نومبر	28 نومبر
ناشتہ						
پودینے والا دہی	دال ماش	مرچ دہی	قیمہ مٹر	سادہ دہی	بلیک چنا مسالا	آلو بھاجی
قیمہ پراٹھا	سادہ پراٹھا	ویجیٹیبل پراٹھا	پراٹھا	آلو پراٹھا	تندوری روٹی	پراٹھا
چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)	چائے (دودھ کے ساتھ)
ظہرانہ						
دودھی چنا	بیف قیمہ مٹر	چکن اچاری	آلو پالک	چکن بریانی	سبزی ترکاری	انڈے کا قورمہ
مسور کی دال ہرے دھنیے اور لہسن کے تڑکے ساتھ	مسور کی دال رائی اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	دال فرائی رائی اور زیرے کے تڑکے کے ساتھ	مکس دال، لہسن، تیج پات اور ہری مرچ کے تڑکے کے ساتھ	پاپڑ / رائتہ	مسور کی دال زیرے اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	دال پالک
ویجیٹیبل رائس	چنا رائس	تڑکا رائس	چنا رائس	سوجی کی کھیر	زیرا رائس	تڑکا رائس
تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی		تندوری روٹی	تندوری روٹی
عشائیہ						
چکن پشاوری	کڑھی پکوڑا	مٹن قیمہ چھولے	چکن ہانڈی	مکس ویجیٹیبل سالن	ہریالی چکن	آلو بھنڈی
مکس دال، رائی اور زیرے کے تڑکے کے ساتھ	مسور کی دال ہرے دھنیے اور لہسن کے تڑکے ساتھ	مسور کی دال زیرے اور ادرک کے تڑکے کے ساتھ	چنے کی دال ثابت دھنیے، تیج پات اور کٹی ہوئی مرچ کے ساتھ	مونگ کی دال ہرے دھنیے اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ	مکس دال، لہسن، تیج پات اور ہری مرچ کے تڑکے کے ساتھ	دال مکھنی ہری مرچ اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ
وائٹ چنا رائس	اسٹیمڈ رائس	تڑکا رائس	ٹومیٹو رائس	لیمن رائس	ویجیٹیبل رائس	ٹومیٹو رائس
تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی	تندوری روٹی