

DIET MENU - II

DAY ದಿನ	Early Morning	Breakfast	Diabetic/Renal	Mid Morning	Lunch	Renal / diabetic	Evening Snacks	Dinner	Renal / diabetic	Bed Time	
MONDAY ಸೋಮವಾರ	Coffee/Tea/Milk/Rava ganji/ಕಾಫಿ/ಟೀ/ಹಾಲು/ರವಾ ಗಂಜಿ	broken wheat- veg- sprout pualo + raita/ಒಡೆದ ಗೋಧಿ- ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ- ಮೊಳಕೆ ಪಲಾವ್ + ರೈತ		wheat ganji/ಗೋಧಿ ಗಂಜಿ	Ajwain Chapati + Veg Paneer Curry +Rice + Ridge gourd Sambar + Ragi Dosa(SD)+ Cut fruit/ಅಜ್ಜಿಯನ್ ಚಪಾತಿ + ವೆಜ್ ಪನ್ನೀರ್ ಕರಿ + ಅನ್ನ + ಹಿರೇಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್ + ರಾಗಿ ದೋಸೆ(SD)+ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣು	wheat dosa + broken wheat rice/ಗೋಧಿ ದೋಸೆ + ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಅನ್ನ.	Coffee / Tea /Milk/Biscuits / Rusk/ಕಾಫಿ / ಟೀ / ಹಾಲು / ಬಿಸ್ಕಿತ್ತುಗಳು / ರಸ್ಕ	phulka + clusterbeans Dhal + Pepper Rasam + Curd + rice + wheat dosa (SD)/ಫುಲ್ಕಾ + ಗೋಧಿಕಾಯಿ ದಾಲ್ + ಕಾಳುಮೆಣಿಸಿನ ರಸಂ + ಮೊಸರು + ಅನ್ನ + ಗೋಧಿ ದೋಸೆ (SD)	millet rice/ರಾಗಿ ಅನ್ನ	Milk/Rava Ganji/ಹಾಲು/ರವಾ ಗಂಜಿ	
TUESDAY ಮಂಗಳವಾರ		Ragi Idly + Chutney (dal + onion) + ash gourd Sambar/ರಾಗಿ ಇಡ್ಲಿ + ಚಟ್ನಿ (ದಾಲ್ + ಈರುಳ್ಳಿ) + ಬೂದಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸಾರು	rava idli (renal) + ash gourd sambar/ರವಾ ಇಡ್ಲಿ (ಮೂತ್ರಪಿಂಡ) + ಬೂದಿ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್	Tomato soup / Milk(renal)/ಟೊಮೇಟೊ ಸೂಪ್ / ಹಾಲು (ಮೂತ್ರಪಿಂಡ)	palak Chapathi +Raddish fry (palya) + Rice + Soppu Sambar + Dal Dosa(SD) + Sweet/ಪಾಲಾಕ್ ಚಪಾತಿ + ಮೂಲಂಗಿ ಪಲ್ಯ + ಅನ್ನ + ಸೊಪ್ಪು ಸಾಂಬಾರ್ + ದಾಲ್ ದೋಸೆ(SD) + ಸಿಹಿ	phulka + lauki dal + millet rice+ Cut fruits/ಫುಲ್ಕಾ + ಸೋರೆಕಾಯಿ ದಾಲ್ + ರಾಗಿ ಅನ್ನ + ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು		phulka + Cabbage fry (palya) + Dal Fry+ Curds + wheat dosa (SD)/ಫುಲ್ಕಾ + ಎಲೆಕೊಸು ಪಲ್ಯ + ದಾಲ್ ಫ್ರೈ + ಮೊಸರು + ಗೋಧಿ ದೋಸೆ (SD)	broken wheat rice/ಒಡೆದ ಗೋಧಿ ಅನ್ನ		
WEDNESDAY ಬುಧವಾರ		moong dal veg Dosa + mix Veg Kurma/ಮುಂಗ್ ದಾಲ್ ವೆಜ್ ದೋಸೆ + ವೆಜ್ ಕುರ್ಮಾ ಮಿಶ್ರಣ		Green Gram Soup/Rava Ganji (Renal)/ಹೆಸರುಕಾಳು ಸೂಪ್/ರವಾ ಗಂಜಿ (ಮೂತ್ರಪಿಂಡ)	jeera Chapati + Rice + Bitter Gourd Curry + moong sprout-veg Sambar+ Millet Dosa(SD)+Cut fruits/ಜೀರಾ ಚಪಾತಿ + ಅನ್ನ + ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಕರಿ + ಮೂಂಗ್ ಸ್ಪ್ರೌಟ್ ವೆಜ್ ಸಾಂಬಾರ್ + ರಾಗಿ ದೋಸೆ (SD)+ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು	broken wheat rice/ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಅನ್ನ.		rice+ phulka+ broad beans - peas fry (palya) + mysore rasam + wheat dosa (SD)/ಅಕ್ಕಿ + ಫುಲ್ಕಾ + ಅವರೆಕಾಯಿ - ಬಟಾಣಿ ಪಲ್ಯ + ಮೈಸೂರು ರಸಂ + ಗೋಧಿ ದೋಸೆ (SD)	millet rice/ರಾಗಿ ಅನ್ನ		
THURSDAY ಗುರುವಾರ		millett veg Khichidi + veg Raita/ರಾಗಿ ವೆಜ್ ಖಿಚಿಡಿ + ವೆಜ್ ರೈತ		Soya Milk/ Bottle gourd Soup (Renal)/ಸೋಯಾ ಹಾಲು / ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್ (ಮೂತ್ರಪಿಂಡ)	Methi Chapathi + Rice + Chow Chow fry (palya) + Drumstick Sambar+ Ragi Dosa(SD)+Sweet/ಮೆಥಿ ಚಪಾತಿ + ಅನ್ನ + ಚೌ ಪಲ್ಯ + ನುಗ್ಗಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್ + ರಾಗಿ ದೋಸೆ(SD)+ ಸಿಹಿ	wheat dosa- dal tadka + millets +cut fruits/ಗೋಧಿ ದೋಸೆ- ದಾಲ್ ತಡ್ಡಾ + ರಾಗಿ + ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು		phulka + Rajma Curry + mangalore cucumber sambar + Curd + rice + wheat dosa (SD)/ಫುಲ್ಕಾ + ರಾಜ್ಮಾ ಕರಿ + ಮುಂಗ್ಳೂರು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್ + ಮೊಸರು + ಅನ್ನ + ಗೋಧಿ ದೋಸೆ (SD)	broken wheat rice/ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಅನ್ನ.		
FRIDAY ಶುಕ್ರವಾರ		mixed veg idly + Chutney + mix veg Sambar/ಮಿಶ್ರ ಇಡ್ಲಿ + ಚಟ್ನಿ + ಮಿಕ್ಸ್ ವೆಜ್ ಸಾಂಬಾರ್	No Chutney (Renal)/ಚಟ್ನಿ ಇಲ್ಲ (ಮೂತ್ರಪಿಂಡ)	Oats Porridge/Rava Ganji (Renal)/ಓಟ್ಸ್ ಗಂಜಿ/ರವಾ ಗಂಜಿ (ಮೂತ್ರಪಿಂಡ)	Sonf Chapathi + Rice + Bhandi curry + Mix Veg Sambar (Carrot+Beans+Knol khol) + Dal Dosa(SD)+sweet/ಸೌಂಫ್ ಚಪಾತಿ + ಅನ್ನ + ಬೆಂದಿಕಾಯಿ ಕರಿ + ಮಿಕ್ಸ್ ವೆಜ್ ಸಾಂಬಾರ್ (ಕ್ಯಾರೆಟ್+ಬೀನ್ಸ್+ನೋಲ್ ಬೋಲ್) + ದಾಲ್ ದೋಸೆ(ಎಸಡಿ)+ಸಿಹಿ.	broken wheat rice+cut fruits/ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಅನ್ನ. + ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು		phulka + rice + palak paneer + Green Gram Curry + Lemon Rasam + Curd+ wheat dosa (SD)/ಫುಲ್ಕಾ + ಅನ್ನ + ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್ + ಹಸಿರು ಬೆಳೆ ಕರಿ + ನಿಂಬೆ ರಸ + ಮೊಸರು + ಗೋಧಿ ದೋಸೆ (SD)	millet rice + dhal fry (Renal)/ರಾಗಿ ಅನ್ನ + ದಾಲ್ ಫ್ರೈ (ಮೂತ್ರಪಿಂಡ)		
SATURDAY ಶನಿವಾರ		oats and jowar dosa + tomato onion curry/ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜೋಳದ ದೋಸೆ + ಟೊಮೇಟೊ ಈರುಳ್ಳಿ ಕರಿ	Onion chutney (Renal)/ಈರುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ (ಮೂತ್ರಪಿಂಡ)	Baby Corn Soup/ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಸೂಪ್	Jera Chapathi + Rice + Channa + Baby corn curry + white Pumpkin Sambar+ Millet Dosa(SD)+cut fruits/ಜೀರಾ ಚಪಾತಿ + ರೈಸ್ + ಕಾಬುಲ್ ಕಡ್ಡೆ + ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಕರಿ + ಬಿಳಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್ + ರಾಗಿ ದೋಸೆ (SD)+ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು	millett rice/ರಾಗಿ ಅನ್ನ		phulka + rice + Beans fry (palya) +Methi Dal Fry + Curds + wheat dosa (SD)/ಫುಲ್ಕಾ + ಅನ್ನ + ಬೀನ್ಸ್ ಪಲ್ಯ + ಮೆಥಿ ದಾಲ್ ಫ್ರೈ + ಮೊಸರು + ಗೋಧಿ ದೋಸೆ (SD)	broken wheat rice/ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಅನ್ನ.		
SUNDAY ಭಾನುವಾರ		Veg - bansi rava Upma + bengal gram (red)/Chutney/ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ - ಬನ್ನಿ ರವಾ ಉಪ್ಪಾ + ಬೆಂಗಾಲ್ ಗ್ರಾಂ (ಕೆಂಪು) ಚಟ್ನಿ		moong dal soup/ಹೆಸರುಬೆಳೆ ದಾಲ್ ಸೂಪ್	Ajwain Chapathi + Jeera / Ghee Rice + Veg Kurma + curd + Wheat Dosa(SD)+sweet/ಅಜ್ಜಿಯನ್ ಚಪಾತಿ + ಜೀರಾ / ತುಪ್ಪು ಅನ್ನ + ವೆಜ್ ಕುರ್ಮಾ + ಮೊಸರು + ಗೋಧಿ ದೋಸೆ (SD)+ ಸಿಹಿ	broken wheat rice+cut fruits/ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಅನ್ನ. + ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು		Broken Wheat Veg Khichidi + Curd salad (Raita).+ Broken wheat curd rice + mix veg fry (palya)/ಬ್ರೂಕ್ವೆನ್ ಗೋಧಿ ವೆಜ್ ಖಿಚಿಡಿ + ರೈತ + ಬ್ರೂಕ್ವೆನ್ ಗೋಧಿ ಮೊಸರು ಅನ್ನ + ಮಿಕ್ಸ್ ವೆಜ್ ಪಲ್ಯ			

Please note:

Diabetic Patients :

- Rice will be replaced with broken wheat or millet
 - fruit bowl will be replaced with vegetable salad.
 - Diabetic patients taking soft diet - chapathi will be replaced with wheat / ragi / millet / dhal dosa.
- ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು:
- ಬಿಳಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಅಥವಾ ರಾಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
 - ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
 - ಮಧುಮೇಹ ಅಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ - ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಗೋಧಿ / ರಾಗಿ / ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ / ಧಾಲ್ ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

Renal Patients :

- Low Salt diet.
 - leafy vegetables are avoided except methi leaves (limited quantity as per dietary guidelines)
 - Ragi intake is restricted.
 - Only Fruits like apple , papaya, guava and pear are allowed upto 100 grms per day.
 - High Potassium vegetables are avoided.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಿಗಳು:
- ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಆಹಾರ.
 - ರೋಗಿಗಳು ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ.
 - ರಾಗಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ.
 - ಸೇಬು, ಪಪಾಯಿ, ಪೇರಲ ಮತ್ತು ಪೇರಳ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ದಿನಕ್ಕೆ 100 ಗ್ರಾಂ ವರೆಗೆ ಅನುಮತಿಸಲಾಗಿದೆ.
 - ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

