

## DEPARTMENT OF NUTRITION & DIETETICS

### JSS HOSPITAL, MYSURU

# Diet Menu

Day 01	
Breakfast (8:00-8:30AM)	Moong dal chilla-2+2 tsp coconut chutney
Mid-Meal (11:00-11:30AM)	Roasted peanuts 1 fist
Lunch (2:00-2:30PM)	1 chapathi +1 cup (150gm) soya chunks curry+1/2 cup rice+1/2 cup curd
Evening (4:00-4:30PM)	1 cup vegetable soup(tomato/mixed vegetables)
Dinner (8:00-8:30PM)	1.5 cup rice+1/2 cup rasam+1/2 cup snake gourd sambar
Bed time ( 9:30-10:00pm)	Turmeric Milk (150ml)
Day 02	
Breakfast (8:00-8:30AM)	Dosa 2 +ridge gourd chutney +1 glass milk
Mid-Meal (11:00-11:30AM)	Green peas soup 1 cup
Lunch (2:00-2:30PM)	2 multigrain((ragi,wheat,bajra,jowar)roti+1/2 cup methi dal+1/2 cup ridge gourd sambar+1/2 cup curd
Evening (4:00-4:30PM)	Boiled Bengal gram sprouts-1 cup+1 glass milk
Dinner (8:00-8:30PM)	Same as lunch
Bed time ( 9:30-10:00pm)	1 glass milk
Day 03	
Breakfast (8:00-8:30AM)	Idly:3-4+ sambhar+2 tsp groundnut chutney
Mid-Meal (11:00-11:30AM)	Carrot soup 1 cup
Lunch (2:00-2:30PM)	1cup rice+ 2 wheat dosa+1/2 cup rajmah curry+1/2cup greens sambar+1/2 cup curd
Evening (4:00-4:30PM)	1 fist of roasted (peanuts,almonds,cashews)nuts+1 glass milk/1 cup tea
Dinner (8:00-8:30PM)	1.5 cup rice+1/2 cup methi butter milk+1/2cup greens sambar
Bed time ( 9:30-10:00pm)	Turmeric Milk (150ml)

Day 04	
Breakfast (8:00-8:30AM)	Broken wheat khichdi with vegetables 1.5 cup +2 tsp coconut chutney
Mid-Meal (11:00-11:30AM)	1 glass milk
Lunch (2:00-2:30PM)	2 Ragi dosa+1/2 cup rice +1/2 cup dal+1/2 cup green peas curry and +1/2 cup curd
Evening (4:00-4:30PM)	1 glass date milkshake(7dates+150ml milk)
Dinner (8:00-8:30PM)	1 cup rice + 1/2 cup green peas curry
Bed time ( 9:30-10:00pm)	1 glass milk
Day 05	
Breakfast (8:00-8:30AM)	Vegetable upma 1 cup
Mid-Meal (11:00-11:30AM)	1 glass milk
Lunch (2:00-2:30PM)	1 cup rice+2 moon dhal dosa + ½ cup mixed veg sambhar+1/2 cup methi paneer curry + 1/2 cup curd
Evening (4:00-4:30PM)	Boiled Chana chaat-1 cup+1 glass milk
Dinner (8:00-8:30PM)	1.5 cup rice+1/2 cup rasam+1/2 cup mixed veg sambar
Bed time ( 9:30-10:00pm)	Turmeric Milk (150ml)
Day 06	
Breakfast (8:00-8:30AM)	1 cup Millets upma + omelette-2+1 glass milk
Mid-Meal (11:00-11:30AM)	Boiled green gram sprouts-1 cup
Lunch (2:00-2:30PM)	1.5 cup rice +1/2 cup green gram sambar + ½ cup curds
Evening (4:00-4:30PM)	1 cup poha (avalakki upma)+1 glass milk
Dinner (8:00-8:30PM)	1 cup rice+1/2 cup cluster beans (gorikai) sambar
Bed time ( 9:30-10:00pm)	1 glass milk
Day 07	
Breakfast (8:00-8:30AM)	vegetable pulao 1 cup +2 tsp green chutney.
Mid-Meal (11:00-11:30AM)	1 glass of milk
Lunch (2:00-2:30PM)	1 cup rice+ chapathi 1 + egg curry +1/2 cup curd
Evening (4:00-4:30PM)	4 multigrain biscuits+1 glass milk
Dinner (8:00-8:30PM)	1.5 cup rice+1/2 cup methi buttermilk+1/2 cup horse gram sambar
Bed time ( 9:30-10:00pm)	Turmeric Milk (150ml)

## DEPARTMENT OF NUTRITION & DIETETICS

JSS HOSPITAL, MYSURU

# Diet Menu-Kannada

ದಿನ 01	
ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ(8.00-8.30)	ಹಸಿರುಬೇಳೆ ದೋಸೆ -2 + 1 ಕಪ್ ಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ
ಮಧ್ಯಂತರ(11.00-11.30)	ಉರಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ 1 ಹಿಡಿ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ(2.00-2.30)	1 ಚಪಾತಿ + 1/2ಕಪ್ ಅನ್ನ + 1/2 ಕಪ್ ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಕರಿ+1/2 ಕಪ್ ಮೊಸರು
ಸಂಜೆ(4.00-4.30)	1 ಕಪ್ ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್/ ಟೊಮೇಟೊ ಸೂಪ್
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ(8.00-8.30)	1.5 ಕಪ್ ಅನ್ನ +1/2 ಕಪ್ ರಸಂ +1/2ಕಪ್ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್
ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ(9.30-10.00)	ಅರಿಶಿನದ ಹಾಲು 1ಗ್ಲಾಸ್ (150ml)
ದಿನ 02	
ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ(8.00-8.30)	ದೋಸೆ 2 + 2 ಟಿ ಚಮಚ ಹೀರೇಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ
ಮಧ್ಯಂತರ(11.00-11.30)	ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಸೂಪ್ 1 ಕಪ್
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ(2.00-2.30)	ಧಾನ್ಯಗಳ(ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ,ಜೋಳ) ರೊಟ್ಟಿ 2 + ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಬೇಳೆ ಪಪ್ಪು 1/2 ಕಪ್ +1/2 ಕಪ್ ಅನ್ನ + 1/2ಕಪ್ ಹೀರೇಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್ + 1/2 ಕಪ್ ಮೊಸರು
ಸಂಜೆ(4.00-4.30)	ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಳು ಉಸಲಿ 1 ಕಪ್
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ(8.00-8.30)	ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹಾಗೆಯೇ
ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ(9.30-10.00)	1 ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು (150ml)
ದಿನ 03	
ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ(8.00-8.30)	ಇಡ್ಲಿ 3-4 + ಸಾಂಬಾರ್ 1 ಕಪ್+ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಚಟ್ನಿ 2 ಟಿ ಚಮಚ
ಮಧ್ಯಂತರ(11.00-11.30)	ಕ್ಯಾರಟ್ ಸೂಪ್ 1 ಕಪ್
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ(2.00-2.30)	2 ಗೋಧಿ ದೋಸೆ+1/2ಕಪ್ ಅನ್ನ+ ರಾಜ್ಮಾ ಕರಿ 1/4 ಕಪ್ + ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಂಬಾರ್ 1/2ಕಪ್ + 1/2 ಕಪ್ ಮೊಸರು
ಸಂಜೆ(4.00-4.30)	1 ಹಿಡಿ ಉರಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ /ಬಾದಾಮಿ/ ಗೋಡಂಬಿ
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ(8.00-8.30)	1.5 ಕಪ್ ಅನ್ನ + 1/2 ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ + 1/2 ಕಪ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಂಬಾರ್
ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ(9.30-10.00)	ಅರಿಶಿನದ ಹಾಲು 1ಗ್ಲಾಸ್ (150ml)

### ದಿನ 04

ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ(8.00-8.30)	ಗೋಧಿ ಕಿಚ್ಚಿ 1.5 ಕಪ್ + 2 ಟಿ ಚಮಚ ಚಟ್ನಿ
ಮಧ್ಯಂತರ(11.00-11.30)	ಬೇಯಿಸಿದ ಹಸಿರುಬೇಳೆ ಕೋಸಂಬರಿ 1 ಕಪ್
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ(2.00-2.30)	2 ರಾಗಿ ದೋಸೆ + 1/2 ಕಪ್ ಅನ್ನ + 1/2 ಕಪ್ ಧಾಲ್ + 1/2 ಕಪ್ ಬಟಾಣಿ ಸಾಂಬಾರ್ + 1/2 ಕಪ್ ಮೊಸರು
ಸಂಜೆ(4.00-4.30)	1 ಗ್ಲಾಸ್ ಕರ್ಜೂರದ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ (150ml)
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ(8.00-8.30)	1.5 ಕಪ್ ರೈಸ್ + 1/2 ಕಪ್ ಬಟಾಣಿ ಸಾಂಬಾರ್
ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ(9.30-10.00)	1 ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು (150ml)

### ದಿನ 05

ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ(8.00-8.30)	ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್
ಮಧ್ಯಂತರ(11.00-11.30)	ಹುರಳಿಕಾಳು ಹುಸಲಿ 1ಕಪ್
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ(2.00-2.30)	1/2ಕಪ್ ಅನ್ನ + 1 ಹಸಿರು ಬೇಳೆ ದೋಸೆ + 1/2 ಕಪ್ ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರ್ + 1/2 ಕಪ್ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಪನ್ನೀರ್ ಕರಿ + 1/2 ಕಪ್ ಮೊಸರು
ಸಂಜೆ(4.00-4.30)	ಕಾಬುಲ್ ಚೆನ್ನ ಚಾಟ್ 1 ಕಪ್
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ(8.00-8.30)	1.5 ಕಪ್ ಅನ್ನ + 1/2 ಕಪ್ ರಸಂ + 1/2 ಕಪ್ ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರ್ + 1/2 ಕಪ್ ಮೊಸರು
ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ(9.30-10.00)	ಅರಿಶಿನದ ಹಾಲು 1ಗ್ಲಾಸ್ (150ml)

### ದಿನ 06

ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ(8.00-8.30)	ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್
ಮಧ್ಯಂತರ(11.00-11.30)	ಬೇಯಿಸಿದ ಹಸಿರು ಕಾಳು ಮೊಳಕೆಯ ಹುಸಲಿ 1 ಕಪ್
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ(2.00-2.30)	1.5 ಕಪ್ ಅನ್ನ + ಹಸಿರು ಕಾಳು ಸಾಂಬಾರ್ 1/2 ಕಪ್ + 1/2 ಕಪ್ ಮೊಸರು
ಸಂಜೆ(4.00-4.30) (4:00-4:30PM)	1 ಕಪ್ ಅವಲ್ಕಕ್ಕಿ
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ(8.00-8.30)	1 ಕಪ್ ಅನ್ನ + 1/2 ಕಪ್ ಗೊರಿಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್
ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ(9.30-10.00)	1 ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು (150ml)

### ದಿನ 07

ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ(8.00-8.30)	ತರಕಾರಿ ಪಲಾವ್ 1 ಕಪ್ + ಪುದೀನಾ ಚಟ್ನಿ 2 ಟಿ ಚಮಚ
ಮಧ್ಯಂತರ(11.00-11.30)	1 ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು (150ml)
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ(2.00-2.30)	1ಕಪ್ ಅನ್ನ + 1/2 ಕಪ್ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್ + 1/2 ಕಪ್ ಮೊಸರು
ಸಂಜೆ(4.00-4.30)	4 ಮಾರಿ ಬಿಸ್ಕೆಟ್/ 1 ಕಪ್ ಟೀ
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ(8.00-8.30)	ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹಾಗೆಯೇ
ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ(9.30-10.00)	ಅರಿಶಿನದ ಹಾಲು 1ಗ್ಲಾಸ್ (150ml)