




**TRANSLATIONS**

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
<b>Grains and Starches</b>	ਕਣਕ ਅਤੇ ਚੌਲ	अनाज तथा स्टार्च	اناج اور نشاستہ	தானியங்கள் மற்றும் மாவுச்சத்துகள்	
Bathura	ਭਟੂਰੇ	भठूरा	بھٹورا	பட்டுரா	
Dhalia	ਦਲੀਆ	दलिया	دلیہ	உடைத்த கோதுமை	
Dhokla	ਢੋਕਲਾ	ढोकला	ڈھوکلا	டோக்ளா	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Dosa	ਢੋਸਾ	डोसा	دوسا	தோசை	
Iddiyappam	ਇਡੀਅਪਮ	इडियप्पम	ایدیپام	இடியாப்பம்	
Idli	ਇਡਲੀ	इड्ली	اڈلی	இட்லி	
Kachori	ਖਚੌਰੀ	कचौरी	کچوری	கச்சோரி	
Kichri	ਖਿਚੜੀ	खिचड़ी	کھچڑی	கிச்சடி	
Lucchi	ਲੁਛੀ	लुछी	لچھی	லுச்சி	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Makki ki roti	ਮਕਈ ਦੀ ਰੋਟੀ	मक्की की रोटी	مکئی کی روٹی	மக்காச்சோள ரொட்டி	
Naan	ਨਾਂਨ	नान	نان	நான்/தந்தூரி ரொட்டி	
Paratha – Plain	ਸਾਦਾ ਪਰੋਠਾਂ	सादा पराँठा	پراٹھا	பரோட்டா- வெறும்	
Paratha – Stuffed	ਭਰਵਾਂ ਪਰੋਠਾਂ	भरुआ पराँठा	پراٹھا یھرا ہوا	பரோட்டா- அடைக்கப்பட் டது	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Pilau Biryani – Meat	ਮੀਟ ਪੁਲਾਓ ਬਿਰਆਨੀ	मीट का पुलाव/मीट बिर्यानी	گوشت کا پلاؤ بريانی	இறைச்சி பிரியாணி	
Pilau – Vegetable	ਸਬਜੀ ਪੁਲਾਓ	सब्जी का पुलाव	سبزی کا پلاؤ	காய்கறி பிரியாணி	
Puri	ਪੁੜੀ	पूरी	پوری	புரி	
Puttu	ਪੂਟੂ	पुट्टू	پٹو	புட்டு	
Rice – Boiled	ਉਬਲੇ ਚਾਵਲ	उबले चावल	ابله ہوے چاول	அரிசி சாதம்	

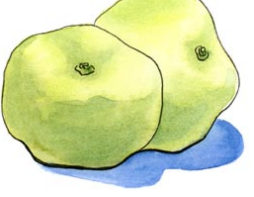
English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Roti/Chapatti – white flour	ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਫੁਲਕਾ-ਘਟ ਛਾਂਣ ਵਾਲੇ ਅਟੈ ਤੋਂ ਬਣਿਆ	ਰੋਟੀ/ਚਪਾਤੀ-ਸੈਦਾ	روٹی/چپاتی سفید آٹے سے بنی	ਰੋਟੀ/ਚਪਾਤੀ-ਸੈਦਾ ਠੋਡੀ ਮੈਠਾ	
Roti/Chapatti – whole grain flour	ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਫੁਲਕਾ-ਵਧ ਛਾਂਣ ਵਾਲੇ ਆਟੈ ਤੋਂ ਬਣਿਆ	ਰੋਟੀ/ਚਪਾਤੀ-ਆਟਾ	روٹی/چپاتی بھوسا والے آٹے سے بنی	ਰੋਟੀ/ਚਪਾਤੀ-ਆਟਾ ਠੋਡੀ-ਕੋਠੂਮੈ ਮਾਘ	
String hoppers (Putu Mayam)	ਸਪਰੀਗ ਰੋਪਰ	पुट्टू मयम	سٹرینگ ہوپرز	இடியாப்பம்/புட்டு மாயம்	
Thepla	ਥੇਪਲਾ	थेपला	تھپلا	ਠੇਪਲਾ	
Uppuma	ਉਪਮਾ	उपमा	اوپما	ਉਪਮਾ	

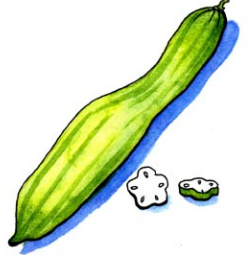
English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Zarda	ਜਰਦਾ	जर्दा	زردہ	ஸர்தா புலாவ்	
<b>Fruits</b>	ਫਲ	फल	پھل	பழ வகைகள்	
Guava	ਅਮਰੂਦ	अमरूद	امرود	கொய்யாப்பழம்	
Guava Juice	ਅਮਰੂਦ ਦਾ ਰਸ	अमरूद का रस	امرود کا رس	கொய்யாப்பழச் சாறு	
Lychee	ਲੀਚੀ	लीची	لیچی	லீச்சி	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Mango	ਅੰਬ	आम	آم	மாம்பழம்	
Mango Juice	ਅੰਬ ਦਾ ਰਸ	आम रस	آم کارس	மாம்பழச்சாறு	
Papaya	ਪਪੀਤਾ	पपीता	پپیتا	பப்பாயா	
Pomegranate	ਅਨਰ	अनार	انار	மாதுளை பழம்	




English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
<b>Vegetables</b>	ਸਬਜੀਆਂ	सब्ज़ी	سبزیایں	காய்கறிகள்	
Bhindi (Okra)	ਭਿੰਦੀ	भिन्डी	بھنڈی	வெண்டைக்காய்	
Ghia (White Squash)	ਘੀਆ	घीया	گھیا	சுரைக்காய்	
Kadhu (Pumpkin or Ash gourd)	ਕਧੂ	कद्दू	کدو	பூசனிக்காய்	
Karela (Bitter gourd)	ਕਰੇਲਾ	करेला	کریلا	பாகற்க்காய்	



English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Methi (Fenugreek)	ਮੈਥੀ	मेथी	میتھی	வெந்தியக்கீரை	
Saag	ਸਾਗ	साग	ساگ	கடுகுக்கீரை(ஸாக்)	
Tinda (Indian Round gourd)	ਟੀਂਡਾ	टीन्डा	ٹنڈا	இந்திய வட்ட பூசனிக்காய்(டிண்டா)	
Tindora	ਟੀਂਡੋਰਾ	टिन्डोरा	ٹنڈورا	கோவக்காய்	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Turia (Ridge gourd)	ਤੌਰੀਆਂ	लहोरी	توریا	பீர்க்கங்காய்	
<b>Milk and Alternatives</b>	ਦੁਧ ਜਾਂ ਦੁਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ	दूध और दूध वाले पदार्थ	دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء	பால் மற்றும் இதர வகைகள்	
Chai (doodh pati)	ਚਾਹ (ਦੁਧ ਪਤੀ)	चाय (दूध पत्ती)	چائے (دودھ) پتی	தேனீர் (பால் இ)	
Chutney, mint	ਚਟਨੀ	पूदीना चटनी	پودینے کی چٹنی	புதினா சட்னி	
Dahi beray	ਦਹੀ ਬੜੇ	दही बड़ा	دھی بڑے	தயிர் வடை	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Lassi	ਲਸੀ	लस्सी	لّسی	ਲஸ்ஸੀ(இனிப்பு தயிர்)	
Paneer	ਪਨੀਰ	पनीर	پنیر	பனீர்/பால் கட்டி	
Raita	ਰਾਇਤਾ	रायता	رایتا	ரைய்தா/தயிர் பச்சடி	
Legumes	ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ	साबुत दाल	دال	பருப்பு வகைகள்	
Protein	ਪਰੋਟੀਨ	प्रोटीन	لحمیات پروٹین	புரதம்	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
<b>Meat and Alternatives</b>	ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਪੂਰਕ	ਮੀਟ/ਗੋਸ਼ਤ ਤਥਾ	گوشت اور متبادل	இறைச்சி மற்றும் இதர வகைகள்	
Black Beans	ਕਾਲੇ ਮਾਂਹ ਸਬਤ	काली दाल	کالے چنے	கருப்பு பீன்ஸ்	
Black Eyed Peas	ਕਾਲੇ ਛੌਲੇ	लोबिया		தட்டைப்பயிர்	
Chick Peas	ਚਿਟੇ ਛੌਲੇ	चने/छोले	چنے	கொண்டைக்க டலை	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Curry – Meat	ਤਰੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ	मीट करी	گوشت کا سالن	இறைச்சி கறி	
Dhal (any kind)	ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ	दाल(सब प्रकार)	دال	பருப்பு- எந்த வகையும்	
Kadi – Yogurt based	ਦਹੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਕੜੀ	दही वाली कढ़ी	دھی والی کڑی	மோர் குழம்பு	
Kidney Beans (Rajmah)	ਰਾਜਮਾਂ	राजमा	راجما	ராஜ்மா	
Masoor (red)	ਮਸਰ ਦੀ ਦਾਲ	लाल मसूर	مسور	மைசூர் பருப்பு	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Mung (Moong) Dhal	ਮੂੰਗ ਦੀ ਦਾਲ	ਮੂੰਗ ਧੁਲੀ	ਮونگ کی دال	பாசிப்பருப்பு	
Rasam	ਰਸਮ	रसम	رسم	ਰசம்	
Sabji – Potato	ਆਲੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ	आलू की सबज़ी	آلو کی سبزی	உருளைகிழங்கு கறி	
Sambhar	ਸਾਂਬਰ	सांबर	سامبھر	சாம்பார்	
Toor Dhal	ਤੂਰ ਦੀ ਦਾਲ	अरहर दाल/तूर दाल	تور کی دال	துவரம் பருப்பு	



English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Urad (black)	ਮਾਂਹ/ਓਡਦ ਦੀ ਦਾਲ	उरद दाल	اُرد	கருப்பு உளுந்து	
Fats	ਵਸਾ ਜਾਂ ਚਰਬੀ	चर्बी	چکنائی	கொழுப்பு சத்து வகைகள்	
Almonds	ਬਦਾਮ	बादाम	بادام	பாதாம்	
Cashews	ਕਾਜੂ	काजू	کاجو	முந்திரி	
Coconut milk	ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਗਿਰੀ ਦਾ ਦੂਧ	नारीयल का दूध	ناریل کا دودھ	தேங்காய் பால்	


English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Coconut oil	ਗਿਰੀ ਦਾ ਤੈਲ	नारीयल/खोपरे का तेल	ناریل کا تیل	தேங்காய் எண்ணெய்	
Ghee	ਘਿਉ	घी	گھی	நெய்	
Pine Nuts	ਚਲਗੋਜਾ	चिलगोजा	چلغوزے	பைன் விதை	
Pistachios	ਪਿਸਤਾ	पिस्ता	پستے	பிஸ்தா	
Walnuts	ਅਖਰੋਟ	अखरोट	اخروٹ	வால் நட்	

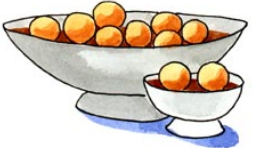


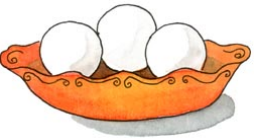
English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
<b>Other Choices</b>	ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ	अन्य खाद्य पदार्थ	دیگر اشیاء	மற்ற தேர்வுகள்	
<b>Snacks</b>	ਹਲਕਾ ਫੂਲਕਾ ਨਾਸ਼ਤਾ	स्नैक/नाश्ता	سنيكس	சிறு தீனிகள்- நொறுக்கு தீனிகள்	
Bhel Puri	ਭੇਲ ਪੂਰੀ	भेलपूरी	بھیل پوری	பேல் பூரி	
Cake Rusk	ਕੇਕ ਰਸ	केक रस्क	کیک رسک	கேக் ரஸ்க்	
Chevra/Chiura	ਚਿਰਵੜਾ	चिड़वा	چیروا	சேவ்ரா/சிய்ரா	

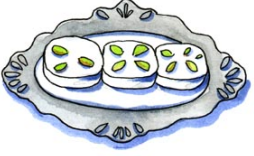

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Ganthia	ਗਠੀਆਂ	गाठिया	گاتھیا	காந்த்தியா	
Mango Pickle	ਅੰਬ ਦਾ ਅਚਾਰ	आम का आचार	آم کا اچار	மாங்காய் ஊறுகாய்	
Mathri/Mathia	ਮਠੀ	मठरी	ماتھری	மத்ரி-மத்யா	
Namkeen Snack Mix	ਨਮਕੀਨ ਅਤੇ ਸੇਵੀਆ	नमकीन स्नैक	نمکین	நமக்கீன் ஸ்நாக்ஸ்	
Pakora – Vegetable	ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪਕੌੜੇ	सब्जी का पकौड़ा	سبزی کا پکوڑا	காய்கறி பகோடா	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Papad	ਪਾਪੜ	पापड़	پاپڑ	அப்பளம்	
Patty/cutlet – Vegetable/Potato	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਆਲੂ ਦੀ ਟਿਕੀ	सब्ज़ी/आलू पैटी/कट्लेट	سبزی یا آلو کے کٹلیٹ	காய்கறி- உருளைகிழங்கு கு கட்டுலட்	
Puffed Rice	ਚਿੜਵਾ	मुरमुरा	پھوا	பொரி	
Samosa – Meat or Vegetable	ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਮੋਸਾ	मीट/सब्ज़ी समोसा	گوشت یا سبزی کا سموسہ	சமோசா- காய்கறி மற்றும் இறைச்சி	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Sev	ਸੇਵ	सेव	سیو	சேவ- முறுக்கு	
Sprouted Lentils (fried)	ਊਗੰਰੀਆ ਅਤੇ ਤਲੀਆ ਦਾਲਾ	अंकुरित दाल (तली)	جڑ نکلی ہوی دالیں یا پھلیاں	முளை கட்டிய பருப்புகள்- பொரித்தது	
Sweets	ੰਠਾਈਆਂ	मिठाई	میٹھای	இனிப்பு பலகாரம்	
Barfi	ਬਰਫੀ	बरफ़ी	برفي	பர் • பி	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Gajar Halwa	ਗਾਜਰ ਦਾ ਹਲਵਾ	गाजर का हलवा	گاجر کا حلوہ	கேரட் ஹல்வா	
Gulabjaman	ਗੁਲਾਬ-ਜਾਮੁਨ	गुलाब जामुन	گلاب جامن	குலாப் ஜாமுன்	
Halwa – Lentil or Sooji	ਮੂੰਗ ਜਾਂ ਸੂਜੀ ਦਾ ਹਲਵਾ	दाल या सूजी का हलवा	دال یا سوچی کا حلوہ	கேசரி	
Jilebi	ਜਲੇਬੀ	जलेबी	جلیبی	ஜிலேபி	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Kheer	ਖੀਰ	खीर	كھیر	கீர்/பாயாசம்	
Kulfi	ਕੂਲਫੀ	कुल्फी	كُلفی	குல்.பி	
Ladoo (wheat)	ਲਡੂ	लड्डू (गेहूँ)	لڈو	கோதுமை லட்டு	
Petha, pumpkin	ਪੇਠੇ ਦੀ ਮਠਾਈ	पेठा	پېٹھا	பூசனி பேடா	
Rasgulla	ਰਸਗੁਲਾ	रसगुल्ला	رس گلا	ரசகுல்லா	

English	Punjabi	Hindi	Urdu	Tamil	Picture
Rasmalai	ਰਸ ਮਲਾਈ	रस मलाई	رس ملائی	ਰਸ ਮਲਾਯ	
Sevia (RiceVermicelli)	ਚੌਲਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵੀਆਂ	ਭੋਰੀਯਾਂ	سویاں	ਸੇਮਿਯਾ(ਅਰਿਸਿ ਸੇਯੇ)	
Tamarind Chutney	ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ	इमली की चटनी	املی کی چٹنی	ਪੁਨੀ ਚਟਨੀ	