

Dining Menu (02nd January-08th January, 2022)								
We look forward for feedback at dining@ashoka.edu.in - It helps us to keep going.								
8AM-10:30AM		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
B	Cereals( Protein,Carbs & Fibre)	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	MASALA OMELETTE (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG(E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG(E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG(E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VERMICHILI UPMA (V)	MASALA IDLI, SAMBHAR (V)	MOONG DAL CHILA (D)	MIX PARATHA	KULCHA (D)	VEG PEANUT POHA (N)	UTTAPHAM,SAMBHAR
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	CURD (D)	MATAR	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (V)
K	Breads(Carbs & Fats)	BREAD, BUTTER (D), JAM	BREAD, BUTTER (D), JAM	BREAD, BUTTER (D), JAM	BREAD, BUTTER (D), JAM	BREAD, BUTTER (D), JAM	BREAD, BUTTER (D), JAM	BREAD, BUTTER (D), JAM
F	Fruits( Vitamin & Minerals)	BANANA, APPLE	BANANA, SHIRADA	BANANA,APPLE	BANANA,PAPAYA	BANANA, APPLE	BANANA, SHARDA	BANANA,PAPAYA
S	Beverage( Calcium & Vitamin)	MILK- HOT & COLD (D), TEA (D), COFFEE (D)	MILK- HOT & COLD (D), TEA (D), COFFEE (D)	MILK- HOT & COLD (D), TEA (D), COFFEE (D)	MILK- HOT & COLD (D), TEA (D), COFFEE (D)	MILK- HOT & COLD (D), TEA (D), COFFEE (D)	MILK- HOT & COLD (D), TEA (D), COFFEE (D)	MILK- HOT & COLD (D), TEA (D), COFFEE (D)
T	Hot/Cool Breakfast( Protein & Fibre)	PORRIDGE (D), BOURNVITA	PORRIDGE (D), BOURNVITA	PORRIDGE (D), BOURNVITA	PORRIDGE (D), BOURNVITA	PORRIDGE (D), BOURNVITA	PORRIDGE (D), BOURNVITA	PORRIDGE (D), BOURNVITA
12:15PM-2:30PM								
	Salads( Fiber & Vitamin)	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD (D)	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	GREEN SALAD , PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD,GERMAN MUSTARD POTATO SALAD(D)	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish( Protein & Carbs)	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	CABBAGE MATAR (V)	CHICKEN CURRY (NV/D)	PENNE NEPOLITANA (D)	EXOTIC VEGETABLE IN TOMATO BASIL SAUCE (D)	PENNE IN ALFRDO SAUCE (D)	CHOLEY MASALA
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	MASALA JEERA ALOO	PANEER LABARDAR (D)	GOBHI MASALA(V)	MALAI KOFTA (D)	BAIGAN BHARTA (V)	JERRA ALOO
N	Pulse( Protein& Fibre)	ARHAR DAL TADKA	BALE CHANE	BLACK MALKA DAL (V)	BATHUA KADHI (D)	DAL MAKHANI (D)	RAJMA	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Card ( Carbs/Calcium)	MIX RAITA (D)	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PEAS PULAO
H	Bread ( Carbs,Fat, Protein)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	BATURE
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert ( Carbs & Sugar)		MOONG DAL HALWA (D)			MALPUA (D)	KULFI (D)	
4:45PM-6:15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	CHOCOLATE PASTRY (D)	STUFFED KULCHA (D)	JHAL MURI (N)	VEG PIZZA (D)	FRUIT MUFFIN (D)	BREAD PAKODA	SMILEY
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7:30PM-10:15PM								
	Salads( Fiber& Vitamin)	GREEN SALAD , SWEET CORN SOUP	GREEN SALAD, MULLIGATWANY SOUP	GREEN SALAD,MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,VEGETABLE MANCHOW	GREEN SALAD,CREAM OF PUMPKIN (D)	GREEN SALAD, SIRKA ONION	RAW PAPAYA SALAD(N),TOM YUM SOUP
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	BAKED VEGETABLES IN WHITE SAUCE (D)	MAC & CHEESE (D)	FUSSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	MIX VEG (V)	HOME STYLE MIX PASTA (V)	CHICKEN SAAG WALA (NV/D)	SOYA CHILLI
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	SARSON KA SAAG (V)	SOYA ALOO MATAR	PALAK CHANA (V)	LAUKI URAD VADI MASALA (D)	METHI ALOO (V)	MATAR PANEER (D)	VEGETABLE HAKKA NOODLES
N	Pulse/Noodles ( Protein)	DAL TADKA (V)	BHABA DAL (V)	YELLOW MOONG DAL (V)	DAL BUKHARA	RED MALKA DAL (V)	RAJASTHANI DAL (V)	HONEY CHILLI POTATO (N)
N	Rice( Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	SCHEZWAN FRIED RICE
E	Bread ( Carbs,Fat, Protein)	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	
	Dessert( Carbs& Sugar)	KALA JAMUN (D)		FRUIT CUSTRAD (D)	BOONDI LADOO (D)			ASST PASTRY (D)