

Dining Menu (12th December -18th December, 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	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	BOILED EGG (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VEGETABLE IDLI, SAMBHAR	BESAN CHILLA (D)	UTTAPHAM SAMBHAR	STUFFED PARATHA	VERMICELLI UPMA (V)	HASHBROWN POTATO (D)	VEG PEANUT POHA (N)
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	CURD (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	BAKED BEANS (V)	MINT CHUTNEY (D)
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(Vitamins & Minerals)	BANANA, APPLE	BANANA,SHARDA	BANANA,PAPAYA	BANANA,APPLE	BANANA,SHARDA	BANANA,PAPAYA	BANANA, APPLE
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 Conti 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								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD, MASALA LACHHA ONION	GREEN SALAD,KALA CHANA CHAT	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	KADHAI CHICKEN (NV/D)	MASALA KHICHIDI	CHICKEN BIRYANI (NV&D)	PENNE ALFREDO (D)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	MIX VEG (V)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PALAK PANEER (D)	HUNG DHANIYE KE CHATPATE ALOO (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	ACHARI BAIGAN (V)	CABBAGE MATAR (V)	MALAI KOFTA CURRY (D)	JEERA ALOO (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	CURD (D)	MIRCH KA SALAN (D&P)	RAJMA MASALA (V)	BATHUA KADHI (D)	GREEN MOONG DAL	CHHACH (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	STEAM RICE	-	MIX RAITA (D)	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	STEAM RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	POORI
	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)		TRUFFLE PUDDING (D)				FRUIT CUSTARD (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	BANANA CAKE (D)	SABUDANA TIKKI (V)	MAGGIE	SAMOSAS	APPLE PIE (D)	NUGGETS	MUFFINS (D)
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								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT(N)	GREEN SALAD,CREAM OF TOMATO SOUP (D)	GREEN SALAD,SWEET CORN SOUP	GREEN SALAD,MEXICAN SALAD	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	KIMCHI SALAD,RAW PAPAYA SALAD(N)
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	VEG AUGRATIN (D)	SAUTE VEG (V)	MAC & CHEESE (D)	SARSON KA SAAG (V)	PALAK CORN (V)	HANDI CHICKEN (NV/D)	STIR FRIED VEGETABLES IN SESAME SAUCE (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	BHINDI DO PYAZA (V)	SPINACH CORN LASAGNE (D)	ALOO GOBHI MATAR (V)	GAJAR ALOO MATAR	DUM ALOO KASHMIRI (D)	PANEER ROGAN JOSH (D)	VEG DUMPLING IN SOYA GARLIC SAUCE
N	Pulse/Noodles (Protein)	CHANA DAL TADKA (V)	DAL MAKHANI (D)	RED MALKA DAL (V)	DAL BUKHARA (V)	BLACK MASOOR DAL (V)	DHABA DAL (V)	SINGPORE CHILLI NOODLES
N	Rice(Carbs & Protein)	VEG PULAO	JEERA RICE	ONION RICE	STEAM RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	VEG FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	
	Dessert(Carbs& Sugar)	VANILLA ICE CREAM (D)		LEMON SOUFFLE (D)	KALA JAMUN (D)	CHOCOLATE MOUSSE (D)		STRAWBERRY ICE CREAM (D)