

Dining Menu (16th January -28th January, 2023)								
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)	BOILED EGG (E)	FRIED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	KANCHIPURAM IDLI, SAMBHAR	SUJI UPMA (N)	VEG PEANUT POHA (N)	MIX PARATHA (V)	KULCHA	VERMICELLI UPMA (V)	BANANA PANCAKE(D)
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	CURD (D)	MATAR (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	HONEY,CHOCOLATE SYRUP
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, PAPAYA	BANANA,APPLE	BANANA, SHARDA	BANANA,APPLE	BANANA, PAPAYA	BANANA,SHARDA	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 Contl 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, MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,GREEK SALAD(D)	GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish( Protein & Carbs)	CHICKEN KALIMIRCH (NV/N/D)	HOMESTYLE MACRONI (D)	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PENNE ARRABIATA (D)	CABBAGE MATAR (V)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	MATAR PANEER (D)	MASALA ALOO (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	METHI ALOO (V)	DAL MAKHANI (D)	ALOO PALAK (V)	HARE KADDU KI SABZI (V)
N	Pulses( Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL (V)	RAJMA MASALA (V)	HYDERABADI DAL (V)	KADI PAKODA (D)	MALAI KOFTA CURRY (D)	KALE CHANE	CURD (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	MIX RAITA (D)	JEERA RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	ONION 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)					MALPUA (D)	GULAB JAMUN	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	CUP CAKE (D)	ALOO TIKKI	FRUIT CAKE (D)	CHEESE TOAST (D)	MIX PAKODA	SMILEY	JHAL MURI CHAT (N)
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, LEMON CORIANDER SOUP	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD, VEGETABLE BROTH	GREEN SALAD,MULLIGATWANY SOUP	GREEN SALAD, TOMATO SOUP	GREEN SALAD, SIRKA ONION	KOREAN KIMCHI SALAD,HOT & SOUR SOUP
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	MIX VEGETABLE (V)	SHAM SAVERA (D)	PENNE PASTA IN ALFREDO SAUCE (D)	MAC & CHEESE (D)	VEGETABLE CORN LASAGNE (D)	CHICKEN CURRRY (NV/N/D)	VEG MANCHURIAN
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	LAUKI URAD VADI MASALA (V)	BAJAN BHARTA(V)	MUSHROOM MATAR (V)	SOYA KEEMA MATAR (V)	ALOO GOBHI MATAR (V)	KADHAI PANEER (D)	STIR FRIED VEGETABLES IN HOT GARLIC SAUCE
N	Pulse/Noodles ( Protein)	DAL PANCHMEL(V)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	RED MALKA DAL (V)	GREEN MDONG DAL	ARHAR DAL TADKA (V)	DHABA DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Rice( Carbs & Protein)	VEGETABLE PULAO	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	SCHIZWAN FRIED RICE
E	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	GARLIC BREAD
R	Accompaniments	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY
	Dessert( Carbs& Sugar)	VANILLA ICE CREAM (D)	BESAN LADOO (D)	LEMON SOUFFLE (D)	GAJAR HALWA (D)			STRAWBERRY ICE CREAM (D)