

Dining Menu (24th April-30th April, 2023)								
We look forward for feedback at dining@ushoka.edu.in - It helps us to keep going.								
8AM-10:30AM	GENERIC NUTRIENTS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
B	Cereals(Protein,Carbs & Fibre)	CHOCOS	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS	CORNFLAKES	MUESLI	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	BOILED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	SCRAMBLED EGG (E)	BOILED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	IDLI,SAMBHAR	MASALA DALIYA	VEG PEANUT POHA (N)	VADA, SAMBHAR	MIX PARATHA (D)	UTTAPHAM,SAMBHAR	HASHBROWN
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	CURD (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	BAKED BEANS (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(Vitamins & Minerals)	BANANA,PAPAYA	BANANA, WATERMELON	BANANA, MIX FRUITS	BANANA,PAPAYA	BANANA,MUSKMELON	BANANA, WATMELON	BANANA,MIX FRUIT
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-2.30 PM								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,NIMBU PANI	GREEN SALAD,PLAIN CHACH (D)	GREEN SALAD,PUDINA PANI	GREEN SALAD,LACCHA ONION	GREEN SALAD,SARBAT	GREEN SALAD, THANDAI	GREEN SALAD, SIRKA ONION
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	RARA CHICKEN (NV/D)	KULCHA	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	PAO BHAJI	HOMESTYLE MIX PASTA (V)	FUSSILI PASTA IN ARRABIATA SAUCE (D)	CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MATAR PANEER (D)	MATAR (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	MASALA CHACH (D)	ALOO PALAK (V)	SUBJ KOLHAPURI (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	GREEN MOONG DAL (V)	JEERA ALOO	BLACK MASOOR DAL (V)	ARIHAR DAL TADKA (V)	SINDHI KADHI (D)	DAL MAKHANI (D)	BOONDI RAITA (D)
C	Rice / Curd (Carbs,Calcium)	PLAIN RICE	STEAMED RICE	MIX RAITA (D)	MASALA RICE	STEAMED RICE	STEAMED RICE	PLAIN RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert (Carbs & Sugar)						SHAHI TUKDA (D)	
4-45PM-6.15 PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	BHHEL PURI (N)	MAGGIE	MUSHROOM TOAST (D)	DAHI TIKKI (D)	SAMOSA	BROWNIE (D)	SPINACH & CORN SANDWICH (D)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	BANANA SHAKE (D)	TANG	STRAWBERRY SHAKE	KHATTA MEETHA PANI	TEA (D), COFFEE (D)	COLD COFFEE	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15 PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD , ALOO CHANA CHAT	GREEN SALAD,PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	THAI CUCUMBER & CARROT SALAD,KIMCHI SALAD
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MACRONI (V)	VEGETABLE KORMA (V)	PENNE PASTA IN MIX SAUCE (D)	MAC & CHEESE (D)	VEGETABLE LASAGNE (D)	BUTTER CHICKEN(NV/D)	VEG DUMPLING IN SWEET AND SOUR SAUCE (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	BHAGAN MASALA (V)	SOYA KEEMA MATAR (V)	ALOO MATAR (V)	VEG JALFREZI (V)	ALOO BEANS (V)	KADHAI PANEER (D)	CANTONESE STYLE VEG IN BLACK BEAN SAUCE (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	DAL MAHARANI(V)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	DAL BHUKARA (V)	DHABA DAL (V)	CHANA DAL TADKA(V)	DAL PANCHMEL(V)	SINGAPORIAN GARLIC NOODLES
N	Curd/Rice(Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PEAS PULAO	JEERA RICE	VEG PULAO	PLAIN RICE	VEG FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	
	Dessert(Carbs& Sugar)	ASSORTED ICE CREAM (D)	MANGO MOUSSE (D)	KULFI (D)	CHOCOLATE TRUFFLE PUDDING (D)	KALA JAMUN (D)		CHOCOLATE ICE CREAM (D)