

Dining Menu (07th November-13th November, 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	CHOCOS	MUESLI	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	MASALA OMELETTE (E)	BOILED EGG(E)	FRIED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG(E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG(E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VEG PEANUT POHA (N)	IDLI, SAMBHAR (V)	VERMICELLI UPMA (V)	PALAK PARATHA	MOONG DAL CHILA (D)	POORI	CHOCOLATE PANCAKE (D)
A	Accompaniment	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (V)	MINT CHUTNEY (D)	BHAJI (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, APPLE	BANANA, PAPAYA	BANANA,PINEAPPLE	BANANA,APPLE	BANANA, MIX FRUITS	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 LACCHA ONION	GREEN SALAD , PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD, SIRKA ONION	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD (D)	GREEN SALAD,GERMAN MUSTARD POTATO SALAD(D)	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	CHICKEN DAHI WALA (NV/D)	SAUTE VEG (V)	CHICKEN KHOLAPURI (NV/D)	PENNE NEPOLITANA (D)	MAC & CHEESE (D)	PENNE IN ALFRDO SAUCE (D)	CHOLEY MASALA
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER KORMA (D)	CABBAGE MATAR (V)	PANEER BUTTER MASALA (D)	ALOO HARA PYAZ (V)	SOYA CHAP ACHARI MASALA (D&P)	BAIGAN BHARTA (V)	KHATTA MEETA PETHA
N	Pulses( Protein& Fibre)	BLACK MALKA DAL (V)	RAJMA MASALA (V)	GREEN MOONG DAL (V)	RAJASTHANI KADHI (D)	KALE CHANE	DAL MAKHANI (D)	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Curd ( Carbs,Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PEAS PULAO
H	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	LUCCHI
	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)		COCONUT LADOO (D)		VANILLA ICE CREAM (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	MARBLE CAKE	STUFFED KULCHA (D)	SWIZZ ROLL (D)	APPLE PIE (D)	VEG BURGER (D)	MAGGIE	VEG NUGGETS (V)
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 , TOMATO SOUP (V)	GREEN SALAD, AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD,VEGETABLE SOUP	GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	RAW PAPAYA SALAD(N),TOM YUM SOUP
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	BAKED VEGETABLES IN WHITE SAUCE (D)	BIHNDI MASALA (V)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	SPINACH CORN LASAGNE (D)	HOME STYLE MIX PASTA (V)	CHICKEN CURRY (NV/D)	MIX VEG IN GARLIC SOYA SAUCE
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	PALAK CORN (V)	ALOO MATAR TAMATAR (D)	SARSON KA SAAG (V)	MIX VEG (V)	KASOORI METHI ALOO (V)	KADHAI PANEER (D)	VEGETABLE HAKKA NOODLES
N	Pulse/Noodles ( Protein)	DHABA DAL (V)	DAL TADKA (V)	CHANA DAL (V)	DAL BUKHARA	RED MALKA DAL (V)	RAJASTHANI DAL (V)	VEGETABLE MANCHURIAN
N	Rice( Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	SCHIZWAN FRIED RICE
E	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	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)	SHEER KHURMA (D)		MALPUA (D)		BALUSHAH (D)		ASST PASTRY (D)