

Dining Menu (19th December -25th December, 2022)								
We look forward for feedback at dining@ashoka.edu.in - It helps us to keep going.								
8AM-10.30 AM		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
B	Cereals(Protein,Carbs & Fibre)	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	SUJI UPMA (N)	KANCHIPURAM IDLI, SAMBHAR	VERMICITLI UPMA (V)	PLAIN PARATHA (V)	KULCHA	VEG PEANUT POHA (N)	PAO (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (D)	MATAR (V)	MINT CHUTNEY (D)	BHAJI (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,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 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, 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)	FUSSIILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PENNE ARRABIATA (D)	CABBAGE MATAR (V)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	MATAR PANEER (D)	ALOO HARA PYAZ (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)		BESAN LADOO (D)		SHAHI TUKDA (D)	KALA JAMUN (D)		
4.45PM-6.15 PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	CUP CAKE (D)	ALOO TIKI	FRUIT CAKE (D)	GOL GAPPE	CHEESE MUSHROOM TOAST (D)	SMILEY	JHAL MURI CHAT (N)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	KHATTA MEETA PANI	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15 PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD, LEMON CORIANDER SOUP	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	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)	HONEY CHILLI POTATO (N)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	LAUKI CHANA MASALA (V)	BAIGAN MASALA (V)	GAJAR MATAR (V)	SOYA MATAR (V)	ALOO GOBHI ADRAKI (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 MOONG 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	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	-
R	Accompaniments	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY
	Dessert(Carbs& Sugar)	VANILLA ICE CREAM (D)		ATTA LADOO (D)				STRAWBERRY ICE CREAM (D)