

Dining Menu (28th November-04th December, 2022)								
We look forward for feedback at dining@ashoka.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)	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES	CHOCOS
R	Eggs(Protein)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	MASALA OMELETTE (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	IDLI , SAMBHAR	CHOCOLATE PANCAKE (D)	VEG PEANUT POHA (N)	KULCHA	ALOO PARATHA (D)	VERMICELLI UPMA (V)	PAO (D)
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	HONEY CHOCOLATE SYRUP	MINT CHUTNEY (D)	MATAR (V)	CURD (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	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,APPLE	BANANA, ORANGE	BANANA, APPLE	BANANA,ORANGE	BANANA,GUAVA	BANANA, APPLE	BANANA,ORANGE
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 , MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD	THAI CUCUMBER AND CABBAGE SALAD , TOM YUM SOUP	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD, SIRKA ONION
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	CHICKEN CHETTINAD (NV/D)	ALOO CAPSICUM (V)	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	BAKED VEGETABLES IN WHITE SAUCE (D)	STIR FRIED VEGETABLES IN BLACK BEAN SAUCE (N)	FUJSSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PINDI CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	MATAR PANEER (D)	CABBAGE MATAR (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	KALE CHANE (V)	BONEY CHILLI POTATO (N)	MIX VEG (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	RED MALKA DAL	RAJMA MASALA (V)	ARHAR DAL TADKA	METHI ALOO (V)	VEG HAKKA NOODLES	SINDHI KADHI (D)	BOONDI RAITA (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	MIX RAITA (D)	STEAMED RICE	VEG FRIED RICE	STEAMED RICE	PLAIN RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	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
	Dessert (Carbs & Sugar)				KALA JAMUN (D)		COCONUT LADOO (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	BROWNIE (D)	KACHORI	CHOCOLATE CUP CAKE (D)	VEG BURGER (D)	MARBLE CAKE (D)	SMILEY	GOL GAPPE
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)	KHATTA MEETA PANI
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD , VEGETABLE BROTH	GREEN SALAD,TOMATO SHORBA	GREEN SALAD,SWEET CORN SOUP	GREEN SALAD,MUSHROOM SOUP(D)	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD,SPROUT SALAD
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	MAC & CHEESE (D)	SOYA KEEMA MATAR	SPINACH CORN LASAGNE (D)	BHINDI DO PYAZA (V)	ALOO HARE PYAZ KI SURZI (V)	BUTTER CHICKEN(NV/D)	HOME STYLE MACRONI (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	LAUKI URAD VADI MASALA (V)	ACHARI BAIGAN (V)	DUM ALOO KASHMIRI (D)	ALOO GOBHI MATAR	SARSON KA SAAG (V)	KADHAI PANEER (D)	MALAI KOFTA CURRY (D)
N	Pulse/Noodles (Protein)	BLACK MASOOR DAL	DAL PANCHMEL	DAL BHUKARA	DHARA DAL	DAL MAKHANI (D)	YELLOW MOONG DAL TADKA	CHANA DAL TADKA
N	Curd/Rice(Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PEAS PULAO	JEERA RICE	VEG PULAO	PLAIN RICE	JEERA RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI
R	Accompaniments	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY
	Dessert(Carbs& Sugar)	CHOCOLATE ICE CREAM (D)	SOOJI HALWA (D)	RICE KHEER (D)		VANILA ICE CREAM (D)		FRUIT CUSTARD (D)