

Dining Menu (23rd January-29th January, 2023)								
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	CORNFLAKES	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	FRIED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	FRIED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VERMICELLI UPMA (V)	IDLI,SAMBHAR	VEG PEANUT POHA (N)	ALOO PARATHA (D)	VADA, SAMBHAR	METHI PURI	PAO (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	CURD (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (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,SHARDA	BANANA, PAPAYA	BANANA, APPLE	BANANA,PAPAYA	BANANA,SHARDA	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-2.30 PM								
	Salad( Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD,MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD , MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD, SPROUTS SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	CHICKEN MAKHANI (NV/D)	ALOO METHI	CHICKEN CURRY (NV/D)	MASALA JEERA ALOO (V)	HOME STYLE MACRONI (V)	FUSSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PINDI CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MATTER PANEER	SINDHI KADHI (D)	PANEER LABABDAR (D)	RAJMA MASALA (V)	GAJAR MATAR (V)	SUBJI KOLHAPURI (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses( Protein& Fibre)	GREEN MOONG DAL	BLACK MASOOR DAL (V)	ARHAR DAL TADKA (V)	CURD (D)	KALE CHANE	DAL MAKHANI (D)	BOONDI RAITA (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	STEAMED RICE	STEAMED RICE	PLAIN RICE
H	Bread ( Carbs,Fat, Protein)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert ( Carbs & Sugar)						RICE KHEER (D)	
4.45PM-6.15 PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	CHOCOLATE CUP CAKE (D)	VEG NUGGETS	MARBLE CAKE (D)	JHAL MURI CHAT (N)	FRIES	STUFFED KULCHA (D)	SPINACH & CORN SANDWICH (D)
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 MEETHA PANI
C								
K								
7.30PM-10.15 PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD , MUSHROOM SOUP (D)	GREEN SALAD,LEMON CORRIANDER SOUP	GREEN SALAD,SWEET CORN SOUP	GREEN SALAD,TOMATO SHORBA	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	THAI CUCUMBER & CARROT SALAD,TOM YUM SOUP
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	MAC & CHEESE (D)	SOYA KEEMA MATAR	VEGETABLE LASAGNE (D)	SARSON KA SAAG (V)	EXOTIC VEGETABLE IN TOMATO BASIL SAUCE (D)	BUTTER CHICKEN(NV/D)	VEGETABLE MANCHURIAN (V)
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	MIX VEG (V)	ACHARI BAIGAN (V)	CABBAGE MATAR (V)	GOBHI ALOO (V)	ALOO BEANS (V)	KADHAI PANEER (D)	CANTONESE STYLE VEG IN BLACK BEAN SAUCE (V)
N	Pulse/Noodles ( Protein)	RED MALKA DAL	DAL PANCHMEL	DAL BHUKARA	DHABA DAL	CHANA DAL TADKA	YELLOW MOONG DAL TADKA	SINGAPORIAN 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, Protein)	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	
	Dessert( Carbs& Sugar)	COCONUT BURFI (D)	CHOCOLATE ICE CREAM (D)	SEWAI PAYSAM (D)	KESARIYA HALWA (D)	KALA JAMUN (D)		ASST PASTRIES (D)