

Dining Menu (05th December-11th December, 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	MUESLI	CHOCOS	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)	SUJI UPMA (N)	MASALA IDLI, SAMBHAR (V)	VERMICELLI UPMA(V)	METHI PARATHA	MOONG DAL CHILA (D)	VEG PEANUT POHA (N)	UTTAPHAM,SAMBHAR
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (V)	MINT CHUTNEY (D)	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (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, GUAVA	BANANA,ORANGE	BANANA,APPLE	BANANA, ORANGE	BANANA, GUAVA	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,MEDITERRANEAN SALAD (D)	GREEN SALAD, SIRKA ONION	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	GREEN SALAD , PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD,GERMAN MUSTARD POTATO SALAD(D)	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	CHICKEN CURRY (NV/D)	MAC & CHEESE (D)	KADHAI CHICKEN (NV/D)	PENNE NEPOLITANA (D)	EXOTIC VEGETABLE IN TOMATO BASIL SAUCE (D)	PENNE IN ALFRDO SAUCE (D)	CHOLEY MASALA
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER KALI MIRCH (D)	SOYA CHAP MASALA (D&P)	PANEER BUTTER MASALA (D)	GOBHI ADRAKI (V)	GAJAR MATAR (V)	BAIGAN BHARTA (V)	JERRA ALOO
N	Pulses(Protein& Fibre)	BLACK MALKA DAL (V)	KALE CHANE	YELLOW MOONG DAL (V)	KADHI PAKODA (D)	RAJMA MASALA (V)	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	AJWANI 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)						VANILLA ICE CREAM (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	MARBLE CAKE (D)	STUFFED KULCHA (D)	JHAL MURI (N)	VEG PIZZA (D)	CHOCOLATE MUFFIN	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 , ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD, MULLIGATWANY SOUP	GREEN SALAD,MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,VEGETABLE SOUP	GREEN SALAD,CREAM OF PUMPKIN (D)	GREEN SALAD, SIRKA ONION	RAW PAPAYA SALAD(N),TOM YUM SOUP
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	BAKED VEGETABLES IN WHITE SAUCE (D)	KURKURI BHINDI(V)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	MIX VEG (V)	HOME STYLE MIX PASTA (V)	CHICKEN SAAG WALA (NV/D)	SOYA CHILLI
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PALAK CORN (V)	ALOO MATAR TAMATAR (D)	SARSON KA SAAG (V)	LAUKI URAD VADI MASALA (D)	METHI ALOO (V)	MATAR 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)	KESARI HALWA (D)	FRUIT CUSTRAD (D)	BOONDI LADOO (D)	BALUSHAH (D)		ASST PASTRY (D)