

| Dining Menu (14th November -20th 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)        | CHOCOS                                    | MUESLI                                    | CORNFLAKES                                 | MUESLI                                    | CORNFLAKES                                | CHOCOS                                    | CORNFLAKES                                |
| R   | Eggs(Protein)                          | BOILED EGG (E)                            | EGG BHURJI (E)                            | BOILED EGG (E)                             | BOILED EGG (E)                            | FRIED EGG (E)                             | BOILED EGG (E)                            | EGG BHURJI (E)                            |
| E   | Indian/International (Protein & Carbs) | VEGETABLE IDLI, SAMBHAR                   | BESAN CHILLA (D)                          | UTTAPHAM,SAMBHAR                           | STUFFED PARATHA                           | VEG PEANUT POHA (N)                       | HASHBROWN POTATO (D)                      | VERMICELLI UPMA (V)                       |
| A   | Accompaniment                          | COCONUT CHUTNEY (V)                       | MINT CHUTNEY (D)                          | COCONUT CHUTNEY (V)                        | ALOO BHAJI (V)                            | MINT CHUTNEY (D)                          | BAKED BEANS (V)                           | TOMATO 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,PAPAYA                             | BANANA,ORANGE                              | BANANA,APPLE                              | BANANA, PAPAYA                            | BANANA,ORANGE                             | 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 LACHHA ONION          | GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD          | GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION              | GREEN SALAD,KALA CHANA CHAT               | GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD             | GREEN SALAD, PASTA SALAD (D)              | GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD           |
| L   | Dry Dish( Protein & Carbs)             | CHICKEN SAAGWALA (NV)                     | PENNE SICILIANA (D)                       | CHICKEN BIRYANI (NV&D)                     | MASALA KHICHIDI                           | FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)          | MIX VEG (V)                               | PINDI CHOLEY (V)                          |
| U   | Gravy Dish(Protein & Carbs)            | PANEER DO PYAZA (D)                       | ACHARI BAIGAN (V)                         | VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)               | DHING DHANIVE KE CHATPATE ALOO (V)        | CABBAGE MATAR (V)                         | MALAI KOFTA CURRY (D)                     | JEERA ALOO (V)                            |
| N   | Pulses( Protein& Fibre)                | YELLOW MOONG DAL TADKA (V)                | RAJMA MASALA (V)                          | MIRCH KA SALAN (D&F)                       | CURD (D)                                  | KADHI PAKODA (D)                          | GREEN MOONG DAL                           | CHHACH (D)                                |
| C   | Rice / Curd ( Carbs,Calcium)           | STEAM RICE                                | JEERA RICE                                | MIX RAITA (D)                              | -   | PLAIN RICE                                | PLAIN RICE                                | STEAM RICE                                |
| H   | Bread ( Carbs,Fat, Protein)            | 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)               |   | KALA JAMUN (D)                            |  | TRUFFLE PUDDING (D)                       |   | FRUIT CUSTARD (D)                         | SOOJI HALWA (D)                           |
| 4.45PM-6.15PM   |  |   |   |  |   |   |   |   |
| S   |  |   |   |  |   |   |   |   |
| N   | Snacks( Carbs)                         | BANANA CAKE (D)                           | SABUDANA TIKKI (V)                        | SWIZZ ROLL (D)                             | KACHORI                                   | PUMPKIN PIE (D)                           | CHEESE TOAST (D)                          | CORN SPINACH 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)                       | TEA (D), COFFEE (D)                       |
| C   |  |   |   |  |   |   |   |   |
| K   |  |   |   |  |   |   |   |   |
| 7.30PM-10.15PM  |  |   |   |  |   |   |   |   |
|   | Salad(Fibre& Vitamins)                 | GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT(N)          | GREEN SALAD,MUSHROOM SOUP (D)             | GREEN SALAD,LEMON CORRIANDER SOUP          | GREEN SALAD,TOMATO SHORBA                 | GREEN SALAD, SPROUT SALAD                 | GREEN SALAD, SIRKA ONION                  | KIMCHI SALAD,SWEET CORN SOUP              |
| D   | Dry Dish( Protein & Carbs)             | VEG AUGRATIN (D)                          | SAUTE VEG (V)                             | EXOTIC VEGETABLE IN TOMATO BASIL SAUCE (D) | SARSON KA SAAG (V)                        | PALAK CORN (V)                            | CHICKEN ROGAN JOSH (NV/D)                 | POTATO WEDGES                             |
| J   | Gravy Dish( Protein & Carbs)           | KURKURI BHINDI (V)                        | MAC & CHEESE (D)                          | ALOO GOBHI MATAR (V)                       | NADRU KOFTA CURRY (P&D)                   | DUM ALOO KASHMIRI (D)                     | MATAR PANEER (D)                          | STIR FRIED VEGETABLES IN SESAME SAUCE (V) |
| N   | Pulse/Noodles ( Protein)               | CHANA DAL TADKA (V)                       | DAL MAKHANI (D)                           | RED MALKA DAL (V)                          | DAL BUKHARA (V)                           | BLACK MASOOR DAL (V)                      | DHABA DAL (V)                             | SINGAPORE CHILLI NOODLES                  |
| N   | Rice( Carbs & Protein)                 | VEGETABLE PULAO                           | JEERA RICE                                | ONION RICE                                 | TAWA ROTI                                 | JEERA RICE                                | PLAIN RICE                                | VEG FRIED RICE                            |
| E   | Bread ( Carbs,Fat, Protein)            | TAWA ROTI                                 | TAWA ROTI,GARLIC BREAD                    | TAWA ROTI,GARLIC BREAD                     | TAWA ROTI                                 | TAWA ROTI                                 | TAWA ROTI                                 |   |
| R   | Accompaniments                         | ACHAR,JAGGERY                             | ACHAR,JAGGERY                             | ACHAR,JAGGERY                              | ACHAR,JAGGERY                             | ACHAR,JAGGERY                             | ACHAR,JAGGERY                             |   |
|   | Dessert( Carbs& Sugar)                 | VANILLA ICE CREAM (D)                     |   | KESARI HALWA (D)                           |   | LEMON SOUFFLE (D)                         |   |   |