

Dining Menu (09th January -15th January, 2023)								
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	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	FRIED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VEG PEANUT POHA (N)	IDLI, SAMBHAR	UTTAPHAM,SAMBHAR	VERMICELLI UPMA (V)	MASALA PARATHA	HASHBROWN POTATO (D)	BESAN CHILLA (D)
A	Accompaniment	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI	BAKED BEANS (V)	MINT CHUTNEY (D)
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, APPLE	BANANA,PAPAYA	BANANA,APPLE	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-2.30PM								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD, MASALA LACHHA ONION	GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD, SIRKA 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)	KADHAI CHICKEN (NV/D)	PENNE ALFREDO (D)	DHABA MURG (NV/D)	VEGETABLE KHCCHIDI	FUSSIILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	ALOO BEANS (V)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PALAK PANEER (D)	MIX VEG (V)	MATAR PANEER (D)	MASALA ALOO (V)	CABBAGE MATAR (V)	MALAI KOFTA CURRY (D)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	RAJMA MASALA (V)	DAL HYDERABADI (V)	CURD (D)	PUNJABI KADHI PAKODA (D)	GREEN MOONG DAL	CHHACH (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	STEAM RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	-	PLAIN RICE	PLAIN RICE	STEAM RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	METHI POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert (Carbs & Sugar)		KESARI HALWA (D)				TRUFFLE PUDDING (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	JHAL MURI	MAGGIE	MUFFINS (D)	SAMOSAS	VEG PUFF (D)	VEG BURGER (D)	CHOCOLATE BROWNE (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,TOMATO SOUP (D)	GREEN SALAD,SWEET CORN SOUP	GREEN SALAD,MEXICAN SALAD	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	KIMCHI SALAD,VEG MANCHOW SOUP (N)
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	VEG AU GRATIN (D)	VEGETABLE LASAGNE (D)	MAC & CHEESE (D)	SARSON KA SAAG (V)	PALAK CORN (V)	CHICKEN MAKHANI (NV/D)	POTATO WEDGES
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	LAUKI URAD VADI MASALA (V)	ALOO GOBHI MATAR (V)	BAIGAN BHARTA (V)	GAJAR MATAR	SOYA KEEMA MATAR	PANEER ROGAN JOSH (D)	VEG DUMPLING IN SOYA GARLIC SAUCE
N	Pulse/Noodles (Protein)	ARHAR 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)	VEG PULAO	JEERA RICE	ONION RICE	STEAM RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	VEG FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	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)		ATTA LADOO (D)	KALA JAMUN (D)	RICE KHEER (D)		STRAWBERRY ICE CREAM (D)