

Dining Menu (21st November-27th November, 2022)								
We look forward for feedback at dining@ashoka.edu.in - It helps us to keep going.								
8AM-10.30 AM		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
B	Cereals(Protein,Carbs & Fibre)	CHOCOS	MUESLI	CORNFLAKES	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VEG PEANUT POHA (P)	KANCHIPURAM IDLI, SAMBHAR	VERMICILLI UPMA (V)	PLAIN PARATHA (V)	HASHBROWN POTATO (D)	KULCHA	PAO (D)
A	Accompaniment	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (D)	BAKED BEANS (V)	MATAR (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, ORANGE	BANANA, APPLE	BANANA, MIX FRUIT	BANANA, ORANGE	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-2.30 PM								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD, MASALA LACHHA ONION	GREEN SALAD, MEXICAN SALAD	GRUB FESTIVAL	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,GREEK SALAD(D)	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	CHICKEN KALIMIRCH (NV/N/D)	PENNE ARRABIATA (D)		FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	VEGETABLE KORMA (V)	HOMESTYLE MACRONI (D)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PALAK PANEER (D)	ALOO TAMATAR		GAJAR MATAR (V)	PALAK CORN (V)	JEERA ALOO (V)	HARE KADDU KI SABZI (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	KALE CHANE		KADHI PAKODA (D)	DAL MAKHANI (D)	RAJMA MASALA (V)	CURD (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE		JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	ONION RICE
II	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)		ATTA LADOO (D)			KALA JAMUN (D)	PHIRNI (D)	
4.45PM-6.15 PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	CUP CAKE (D)	ALOO TIKI	MAGGIE	CHOCOLATE BROWNIE (D)	JHAL MURI CHAT (V)	PAPDI CHAT (D)	CHEESE MUSHROOM TOAST (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-10.15 PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD, LEMON CORIANDER SOUP	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	GREEN SALAD,MULLIGATWANY SOUP	GREEN SALAD, TOMATO SOUP	GREEN SALAD, SIRKA ONION	KOREAN KIMCHI SALAD,TOM YUM SOUP
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	MIX VEGETABLE (V)	VEG JALFREZI (V)	PENNE PASTA IN ALFREDO SAUCE (D)	MAC & CHEESE (D)	VEGETABLE CORN LASAGNE (D)	CHICKEN CURRRY (NV/N/D)	EXOTIC VEG IN HOT GARLIC SAUCE (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	MALAI KOFTA CURRY (D)	BAIGAN MASALA (V)	DUM ALOO KASHMIRI (D)	BHINDI DO PYAZA (V)	ALOO GOBHI MATAR (V)	KADHAI PANEER (D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	DAL MAKHANI (D)	RED MALKA DAL (V)	YELLOW DAL TADKA	CHANA URAD DAL (V)	ARHAR DAL TADKA (V)	DHABA DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Rice(Carbs & Protein)	VEGETABLE PULAO	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	SCHEWAN FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	-
R	Accompaniments	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY
	Dessert(Carbs& Sugar)	GULAB JAMUN (D)		SEWAI PAYSAM (D)	SHAHI TUKDA (D)			STRAWBERRY ICE CREAM (D)