

Dining Menu (06th February-12th February, 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	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG(E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG(E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG(E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VERMICELLI UPMA (V)	MASALA IDLI, SAMBHAR (V)	VEG PEANUT POHA (N)	MIX PARATHA	KULCHA (D)	MOONG DAL CHILA (D)	UTTAPHAM,SAMBHAR
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	CURD (D)	MATAR	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( Vitamin & Minerals)	BANANA, APPLE	BANANA, SHIRADA	BANANA,APPLE	BANANA,PAPAYA	BANANA, APPLE	BANANA, SHARDA	BANANA,PAPAYA
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/Cool 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								
	Salads( Fiber & Vitamin)	GREEN SALAD, MASALA LACHHA ONION	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD (D)	GREEN SALAD, SIRKA ONION	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD , AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,GERMAN MUSTARD POTATO SALAD(D)	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	BUTTER CHICKEN (NV/D)	GAJAR MATAR (V)	CHICKEN CHETTINAD (NV/D)	PENNE NEPOLITANA (D)	HOME STYLE MIX PASTA (V)	PENNE IN ALFRDO SAUCE (D)	CHOLEY MASALA
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	MATAR PANEER (D)	MASALA JEERA ALOO	PANEER BUTTER MASALA (D)	METHI ALOO (V)	MALAI KOFTA (D)	VEG KORMA (P)	KHATTA MEETA PETHA
N	Pulse( Protein& Fibre)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	BALE CHANE (V)	BLACK MASOOR DAL (V)	BATHUA KADHI (D)	DAL MAKHANI (D)	RAJMA	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Card ( Carbs&Calcium)	STEAM RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PEAS PULAO
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	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert ( Carbs & Sugar)		SHAHI TUKHA (D)				SEWAI PAYSAM (D)	
4:45PM-6:15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	ASST PASTRY (D)	VEG PIZZA (D)	SMILEY	MIX PAKODA	CHOCOLATE CUP CAKE (D)	STUFFED KULCHA (D)	NUGGETS
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								
	Salads( Fiber& Vitamin)	GREEN SALAD ,DAL SHORBA	GREEN SALAD, MUSHROOM SOUP (D)	GREEN SALAD,RASAM	GREEN SALAD,PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD,SPROUT SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	GREEN SALAD,ALOO CHANA CHAT (P)
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	BAKED VEGETABLES IN WHITE SAUCE (D)	MAC & CHEESE (D)	VEGETABLE LASAGNE (D)	MIX VEG (V)	EXOTIC VEGETABLES IN TOMATO BASIL SAUCE (D)	CHICKEN SAAG WALA (NV/D)	BESAN GATTA CURRY (D)
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	SARSON KA SAAG (V)	SOYA KEEMA MATAR	ALOO BEANS (V)	LAUKI URAD VADI MASALA (D)	CHATPATE ALOO (D)	PANEER BUTTER MASALA (D)	VEG JALFRAZI (V)
N	Pulse/Noodles ( Protein)	DAL TADKA (V)	DHABA DAL (V)	RED MALKA DAL (V)	DAL BUKHARA (D)	DAL BALTIC (V)	RAJASTHANI DAL (V)	DAL PANCHMEI (V)
N	Rice( Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	JEERA RICE	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	KHADA MASALA PULAO
E	Bread ( Carbs,Fat, Protein)	TAWA ROTI	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)	KALA JAMUN (D)		TRUFFLE PUDDING (D)	BOONDI LADOO (D)	ICE CREAM (D)		KESARI HALWA (D)