

Dining Menu (5th September-, 11th September, 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)	FRIED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VERMICILLI UPMA (V)	SUJI UPMA (V&P)	VEG PEANUT POHA (P)	CHOCOLATE PANCAKE (D)	POORI	KULCHA	PAO
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	HONEY,CHOCOLATE SYRUP	BHAR (V)	MATAR(V)	BHAIJI (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,APPLE	BANANA, MIX FRUITS	BANANA, PAPAYA	BANANA, PINEAPPLE	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, KACHUMBER SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION	GREEN SALAD, THANDA JALJEERA	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD	GREEN SALAD,SHARBAT	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	HANDI CHICKEN (N&P&D)	LAUKI VADI (V)	KADHAI CHICKEN (N&P&D)	PENNE PASTA PINK SAUCE(D)	HANDI VEG (V)	SPINACH & CORN LASAGNE (D)	CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER MAKHANI (D)	BESAN GATTA CURRY (D)	PANEER LABABDAR (D)	METHI ALOO (V)	SEV TAMATRI	ALOO CAPSICUM (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	DAL MAKHANI (D)	RAJASTHANI DAL (V)	SINDHI KADHI (D)	RAJMA MASALA (V)	ARHAR DAL TADKA (V)	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PEAS PULAO
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR,PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert (Carbs & Sugar)		KESARI HALWA			GULAB JAMUN (D)	SEWAI PAYASAM (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	SMILEY (V)	MARBLE CAKE	NAMAK PARE	CUP CAKE (D)	VEG SANDWICH (D)	MASALA CORN	FRIES (V)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	COLD COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	NIMBU PANI	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	LEMON WATER
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT(P)	GREEN SALAD , CORN KACHUMBER SALAD	GREEN SALAD, BEETROOT CARROT SALAD	GREEN SALAD, RUSSIAN SALAD	GREEN SALAD, MEDETTERRANIAN SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	THAI PAPAYA SALAD (P)
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	BAKED VEGETABLES (D)	MASALA KHICHIDI	HOMESTYLE MACRONI PASTA (V)	FUSILLI PASTA IN RED SAUCE (D)	PALAK CORN (V)	CHICKEN CURRY (N&D&P)	STIR FRIED VEGETABLES IN SESAME SAUCE (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	SOYA MATAR (V)	HING DHANIYE KE CHATPATE ALOO	VEG KOFTA CURRY (P&D)	GAJAR MATAR KI SUBZI (V)	ALOO BAINGAN MASALA (V)	PALAK PANEER (D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	CHANA DAL TADKA (V)	CURD (D)	BLACK MASOOR DAL (V)	RED MALKA DAL (V)	DHABA DAL (V)	GREEN MOONG DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Rice(Carbs & Protein)	VEGETABLE PULAO	TAWA ROTI	ONION RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	VEG FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	ACHAR	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR		ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	
	Dessert(Carbs& Sugar)	CHOCOLATE ICE CREAM (D)		PHIRNI (D)	VANILLA ICE CREAM (D)			STRAWBERRY ICE CREAM (D)