

Dining Menu (29th August-4th September, 2022)								
We look forward for feedback at dining@ashoka.edu.in - It helps us to keep going.								
8AM-10.30AM	GENERIC NUTRIENTS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
B	Cereals(Protein,Carbs & Fibre)	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS
R	Eggs(Protein)	BOILED EGG (E &D)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	MASALA OMELETTE(E)	FRIED EGG (E)	CHEESE OMELETTE (E)	BOILED EGG(E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	UTTAPAM , SAMBHAR	BANANA PANCAKE (D)	MOONG DAL CHILLA (D)	VERMICILLI UPMA (V)	KULCHA	VEG PEANUT POHA (P)	PAO (D)
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	HONEY,CHOCOLATE SYRUP	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	MATAR (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	BHARI
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,PINEAPPLE	BANANA,PAPAYA	BANANA,APPLE	BANANA, SHARDA	BANANA, PAPAYA	BANANA, APPLE	BANANA,MIX FRUITS
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 Contl 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 LACCHA ONION	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION	GREEN SALAD, MEXICAN SALAD	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT (P)	GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,PASTA SALAD
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	CHICKEN KALIMIRCH (N&P&D)	PINDI CHOLEY	BUTTER CHICKEN (N&P)	FUSILLI PASTA IN PINK SAUCE (D)	HOME STYLE MACRONI (V)	MIX VEG	PALAK CORN (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	KADHAI PANEER (D)	KHATTA MEETHA PETHA (V)	PALAK PANEER (D)	ALOO GOBHI MUTTER MASALA (V)	SOYA KEEMA MATAR	MALAI KOFTA CURRY (D)	SOYA CHAP CURRY (D)
N	Pulses(Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL	BOONDI RAITA (D)	GREEN MOONG DAL	KADI PAKODA (D)	KALE CHANE	DAL MAKHANI (D)	RAJMA MASALA (V)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	ONION RICE	JEERA RICE	STEAMED RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	MASALA POORI	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)		SOOJI HALWA		KALA JAMUN (D)	COCONUT LADOO (D)	FRUIT CUSTARD (D)	SEWAI PAYSAM (D)
4.15PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	CHILLI GARLIC POPCORN (V)	CARROT CAKE (D)	VEG PUFF (D)	VEG NUGGETS	MASALA CORN	FRUIT CAKE	PAPDI CHAT (D)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	NIMBU PANI	TEA (D), COFFEE (D)	TANG	TEA (D) COFFEE (D)	NIMBU PANI	TEA (D), COFFEE (D)	KHATTA MEETHA PANI
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD , BEETROOT SEASME SALAD	GREEN SALAD, MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD, KACHUMBER SALAD	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT(P)	GREEN SALAD,BEETROOT & CARROT SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	THAI PAPAYA SALAD (P)
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	MAC & CHEESE (D)		KURKURI BHINDI (V)	DUM ALOO KASHMIRI (D)	ALOO MATAR (V)	PIND DA MURG (N&P&D)	STIR FRIED VEGETABLE IN HOT GARLIC SAUCE (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	LAUKI CHANA MASALA (V)	MOONG DAL PALAK	VEG KORMA (D)	KADHAI VEGETABLE (V)	BESAN GATTA CURRY (D)	MATAR PANEER (D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	ARHAR DAL TADKA	MIX RAITA (D)	DHABA DAL	DAL BHUKARA (D)	DAL BALTIC	DAL PANCHMEL	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Curd/Rice(Carbs & Protein)	PLAIN RICE	SOYA BIRYANI	PLAIN RICE	PEAS PULAO	VEG PULAO	PLAIN RICE	VEG FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	
	Dessert(Carbs& Sugar)	RICE KHEER (D)		VANILA ICE CREAM (D)				