

Dining Menu (31st October-06th November, 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	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES	CHOCOS
R	Eggs(Protein)	BOILED EGG (E)	FRIED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI(E)	BOILED EGG(E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	IDLI , SAMBHAR	VERMICELLI UPMA (V)	VEG PEANUT POHA (P)	KULCHA	PAO (D)	ALOO PARATHA	BANANA PANCAKES (D)
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	MATAR (V)	BHAJI	CURD (D)	HONEY,CHOCOLATE SYRUP
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, PINEAPPLE	BANANA, MIX FRUITS	BANANA, PAPAYA	BANANA,PINEAPPLE
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 LACCHA ONION	GREEN SALAD, MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD,PASTA SALAD	GREEN SALAD,SPROUT SALAD	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT (P)	GREEN SALAD, SIRKA ONION
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	CHICKEN KOLHAPURI (N&P&D)	PENNE ARRABIATA (D)	CHICKEN BIRYANI (N&D)	BAKED VEGETABLES IN WHITE SAUCE (D)	HOME STYLE MACRONI (V)	FUSSLILI P[ASTA IN BECHMAL SAUCE (D)	PINDI CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER METHI MALAI (D)	ALOO TAMATAR	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	RAJMA MASALA (V)	MALAI KOFTA CURRY (D)	MIX VEG (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	RED MALKA DAL	KALE CHANE	MIRCH KA SALAN (D&P)	KADHAI VEGETABLE (V)	CHANA DAL TADKA	KADHI PAKODA (D)	BOONDI RAITA (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	BURRANI RAITA (D)	STEAMED RICE	JEERA RICE	ONION RICE	PLAIN RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	LUCCHI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR ,PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert (Carbs & Sugar)		ATTA LADOO (D)		GULAB JAMUN (D)		COCONUT BURFI (D)	
4-4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	BROWNIE (D)	SMILEY	STRAWBERRY CUP CAKE (D)	ALOO TIKKI	GOL GAPPE	CHEESE TOAST	FRENCH FRIES
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D) COFFEE (D)	KHATTA MEETA PANI	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15 PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD , GERMAN MUSTARD POTATO SALAD (D)	GREEN SALAD, HAWAIIAN SALAD (D)	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	THAI CUCUMBER AND CABBAGE SALAD
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	MAC & CHEESE (D)	SOYA CHILLI	DUM ALOO KASHMIRI (D)	KURKURI BHINDI (V)	ALOO CAPSICUM (V)	CHICKEN CHETINNAD (N&P&D)	STIR FRIED VEGETABLE IN BLACK BEAN SAUCE (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	LAUKI URAD VADI MASALA (V)	ALOO BAIGAN (V)	KARELA MASALA (V)	VEG. KORMA (D)	SUBZI KOLHAPURI (V)	PANEER NILGIRI(D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	ARHAR DAL TADKA	DAL PANCHMEL	DAL BHUKARA	DHABA DAL	DAL MAKHANI (D)	MOONG DAL TADKA	VEG HAKKA NOODLES
N	Curd/Rice(Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PEAS PULAO	PLAIN RICE	VEG PULAO	PLAIN RICE	VEG FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	
	Dessert(Carbs& Sugar)	GULAB GULKAND KI KHEER (D)		SHAHI TUKDA (D)		FRUIT CUSTARD (D)		VANILA ICE CREAM (D)