

Dining Menu (17th October -23th October, 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)	EGG BHURJI (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	BOILED EGG (E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VERMICILLI UPMA (V)	VEG PONGAL	VEG PEANUT POHA (P)	PALAK PARATHA	VEGETABLE IDLI, SAMBHAR	BANANA PANCAKE (D)	MOONG DAL CHILLA (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	ALOO BHAJI (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	HONEY.CHOCOLATE SYRUP	MINT CHUTNEY (D)
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, PINEAPPLE	BANANA,APPLE	BANANA, PAPAYA	BANANA,MIX FRUIT	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 MINT ONION	GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD, PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish( Protein & Carbs)	CHICKEN CURRY (N&P&D)	ALOO MATAR (V)	KADHAI CHICKEN (N&P&D)	KADHAI VEGETABLE (V)	ALOO BEANS (V)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER METHI MALAI (D)	BESAN GATTA CURRY (D)	HOME STYLE MATAR PANEER (D)	BAIGAN BHARTA (V)	WHITE LOBIYA (V)	CAPSICUM ALOO (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses( Protein& Fibre)	GREEN MOONG DAL (V)	CHANA URAD DAL TADKA (V)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	RAJMA MASALA	MALAI KOFTA CURRY (D)	SINDHI KADHI (D)	CHHACH (D)
C	Rice / Curd ( Carbs,Calcium)	STEAM RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	PEAS PULAO
H	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR ,PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert ( Carbs & Sugar)						MALPUA (V)	SOOJI HALWA (D)
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	CUP CAKE (D)	RAM LADOO (V)	SWIZZ ROLL (D)	ALOO TIKKI (V)	JHAL MURI CHAT (P)	CORN SPINACH SANDWICH (D)	FRUIT CAKE SLICE (D)
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	COLD COFFEE (D)	LEMON WATER	BANANA SHAKE	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT(P)	GREEN SALAD, RUSSIAN SALAD	GREEN SALAD, BEETROOT CARROT SALAD	GREEN SALAD,ALOO CHANA CHAT SALAD	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	THAI PAPAYA SALAD (P)
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	VEG AU GRATIN (D)	TOORAI MASALA (V)	LAUKI URAD VADI (V)	PENNE SICILIANA (D)	PALAK CORN (V)	CHICKEN ROGAN JOSH (N&D&P)	STIR FRIED VEGETABLES IN SWEET AND SOUR SAUCE (V)
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	BHINDI DO PYAZA (V)	SEV MATAR TAMATAR KI SABZI (V)	ALOO GOBHI ADRAKI (V)	KARELA DO PYAZA (V)	NADRU KOFTA CURRY (P&D)	PANEER MAKHANI (D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles ( Protein)	RAJASTHANI DAL (V)	DAL MAKHANI (D)	BLACK MASOOR DAL (V)	DAL BUKHARA (V)	RED MALKA DAL (V)	DHABA DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Rice( Carbs & Protein)	VEGETABLE PULAO	JEERA RICE	ONION RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	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, PAPAD	ACHAR	ACHAR	
	Dessert( Carbs& Sugar)	SAHI TUKDA (D)	VANILLA ICE CREAM (D)	BOONDI LADOO (D)	MOONG DAL HALWA (D)	FRUIT CUSTARD (D)		