

Dining Menu (03rd October-09th October, 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)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG(E)	MASALA OMELETTE (E)	FRIED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	UTTAPAM , SAMBHAR	BESAN CHILLA (D)	BANANA PANCAKES (D)	ALOO PARATHA	PAO (D)	SUJI UPMA (V&P)	VERMICILLI UPMA (V)
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	HONEY.CHOCOLATE SYRUP	CURD (D)	BHAJI	TOMATO CHUTNEY (V)	TOMATO 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( Vitamins & Minerals)	BANANA,APPLE	BANANA,PAPAYA	BANANA,PINEAPPLE	BANANA, PAPAYA	BANANA, MIX FRUITS	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 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, LACCHA MINT 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)	FUSILLI PASTA IN PINK SAUCE (D)	BUTTER CHICKEN (N&P)	BAKED VEGETABLES IN WHITE SAUCE (D)	PENNE ARRABIATA (D)	HOME STYLE MACRONI (V)	PINDI CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	KADHAI PANEER (D)	ALOO TAMATAR (NO ONION NO GARLIC)	MATAR PANEER (D)	RAJMA MASALA (V)	MALAI KOFTA CURRY (D)	MIX VEG	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses( Protein& Fibre)	RED MALKA DAL	KALE CHANE (NO ONION NO GARLIC)	GREEN MOONG DAL	PALAK CORN (V)	DAL MAKHANI (D)	SINDHI KADHI (D)	BOONDI RAITA (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	STEAMED RICE	JEERA RICE	ONION RICE	PLAIN RICE
H	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	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		SEWAI PAYSAM (D)		COCONUT BURFI (D)	
4-4.5PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	BROWNIE (D)	SMILEY	FRIES (V)	VANILLA CUP CAKE (D)	GOL GAPPE	FRUIT CAKE	COLESLAW SADWICH (D)
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	COLD COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TANG	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	KIMCHI SALAD
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	MAC & CHEESE (D)	VEG KOFTA CURRY (P&D)	DUM ALOO KASHMIRI (D)	BHINDI DO PYAZA (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)	TOORAI MASALA (V)	PANEER NILGIRI(D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles ( Protein)	ARHAR DAL TADKA	DAL PANCHMEL	DAL BHUKARA (D)	DHABA DAL	CHANA DAL TADKA	RAJASTHANI DAL	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)		JALEBI (D)		FRUIT CUSTARD (D)		CHOCOLATE ICE CREAM (D)