

Dining Menu (10th October-16th 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)	CORNFLAKES	CHOCOS	MUESLI	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	BOILED EGG(E)	MASALA OMELETTE (E)	FRIED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG(E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG(E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	CHOCOLATE PANCAKE(D)	VEG PEANUT POHA (P)	VERMICILLI UPMA (V)	IDLI, SAMBER (V)	PLAIN PARATHA	BESAN CHILA (D)	SUJI UPMA (V&P)
A	Accompaniment	HONEY,CHOCOLATE SYRUP	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (V)	MINT CHUTNEY (D)	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,APPLE	BANANA, MIX FRUITS	BANANA, PAPAYA	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-2.30 PM								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD , THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, LACCHA MINT ONION	GREEN SALAD,GERMAN MUSTARD POTATO SALAD (D)	GREEN SALAD,PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD,SPROUT SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	CHICKEN CURRY (N&P&D)	PENNE IN ALFRDO SAUCE (D)	BUTTER CHICKEN (N&P)	MAC & CHEESE (D)	PALAK CORN(V)	PENNE SICILIANA (D)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER DO PYAZA (D)	CAPSICUM ALOO (V)	MATAR PANEER (D)	TDORAI MASALA (V)	SOYA CHAP MASALA (D&P)	ALOO BAIGAN (V)	ACHARI ALOO
N	Pulses(Protein& Fibre)	BLACK MALKA DAL (V)	WHITE LOBIYA (V)	CHANA DAL (V)	KADHI PAKODA (D)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	RAJMA MASALA (V)	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	JEERA 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, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR ,PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert (Carbs & Sugar)		KALA JAMUN (D)		ATTA LADOO (D)		VANILLA ICE CREAM (D)	
4.45PM-6.15 PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	BHEL PURI (V)	SMILEY (V)	BROWNIE (D)	MASALA POPCORN	MARBLE CAKE (D)	COLESLAW SANDWICH (D)	VEG NUGGETS (V)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	BANANA SHAKE (D)	COLD COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15 PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD , HAWAIIAN SALAD (D)	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT	GREEN SALAD, AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,KACHUMBER SALAD	GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	GREEN SALAD, PACHARI SALAD (D)
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	BAKED VEGETABLES IN WHITE SAUCE (D)	BHINDI DO PYAZA (V)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	ALOO GHOBI MASALA (V)	HOME STYLE MACRONI (V)	CHICKEN DAHI WALA (N&D&P)	VEG AVIAL (D)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	LAUKI KOFTA (V)	BESAN GATTA CURRY (D)	KARELA MASALA (V)	SOYAKEEMA MATAR (V)	MIX VEGETABLE (V)	KADHAI PANEER (D)	VEG PORIYAL (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	DHABA DAL (V)	DAL TADKA (V)	DAL MAKHANI (D)	RED MALKA DAL (V)	RAJASTHANI DAL (V)	GREEN MOONG DAL (V)	SAMBHAR (V)
N	Rice(Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	ONION RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	TOMATO RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	VEGETABLE UTTAPAM (V)
R	Accompaniments	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR
	Dessert(Carbs& Sugar)	CHOCOLATE ICE CREAM (D)		BALUSHAHI (D)		KESARI HALWA (D)		SEWAI PAYSAM (D)