

Dining Menu (8th August-14th August, 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)	MASALA OMELETTE (E)	BOILED EGG(E)	FRIED EGG (E)	CHEESE OMELETTE (E)	BOILED EGG(E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	UTTAPAM , SAMBHAR	BANANA PANCAKE (D)	VERMICELLI UPMA	BESAN CHILLA (D)	KULCHA	VEG PEANUT POHA (P)	PAO
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	HONEY,CHOCOLATE SYRUP	TOMATO CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	MATAR(V)	TOMATO CHUTNEY (V)	BHAJI (V)
K	Breads(Carbs & Fat)	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,PEARS	BANANA,PAPAYA	BANANA,APPLE	BANANA, PEARS	BANANA, PAPAYA	BANANA, SHARDA	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 Cont'd 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								
	Salads( Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD,SHARBAT	GREEN SALAD, LACCHA ONION	GREEN SALAD, NIMBU PANI	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD	GREEN SALAD,AAM PANNA	GREEN SALAD, THANDA JALJERRA
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	CHICKEN DAHI WALA (N&P&D)	KARELA MASALA (V)	BUTTER CHICKEN (N&P)	PENNE ARRABIATA (D)	PINDI CHOLEY	SOYAKEEMA MATAR (V)	ALOO MANGODI KI SURZI
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PALAK PANEER (D)	SOYA CHAAP CURRY (D)	KADHAI PANEER (D)	BHINDI MASALA (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)	TOORAI MASALA (V)	MIX VEGETABLE(V)
N	Pulses( Protein& Fiber)	YELLOW MOONG DAL (V)	DAL BHUKARA (D)	RAJASTHANI DAL	BLACK MALKA DAL (V)	-	RAJMA MASALA (V)	DAL MAKHAN(D)
C	Rice / Cere( Carbs,Calcium)	JEERA RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	ONION RICE	PLAIN RICE/ BUTTER MILK	JEERA RICE	PLAIN RICE
H	Bread ( Carbs,Fat, Protein)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	POORI	TAWA ROTI	TAWA ROTI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR ,PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert ( Carbs & Sugar)		CHOCOLATE ICE CREAM (D)		COFFEE MOUSSE (D)		COCONUT LADOO (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	CHILLI GARLIC POPCORN (V)	VEG BURGER (D)	FRUIT CAKE (D)	VEG NUGGETS	DAHI BHALLA (D)	MASALA CORN	BHEL PURI
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	NIMBU PANI	STRAWBERRY SHAKE (D)	TANG	COLD COFFEE (D)	KHATTA METHA PANI	CHOCOLATE SHAKE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salads(Fiber& Vitamins)	GREEN SALAD , BEETROOT SEASME SALAD	GREEN SALAD, MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD, AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD, ALOO KI CHAT	GREEN SALAD,BEETROOT&CARROT SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	GREEN SALAD, PACHARI SALAD (D&P)
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	MAC & CHEESE (D)	ACHARI ALOO	PALAK CORN (V)	VEG AUGRATIN (D)	VEG LASAGNE (V&D)	CHICKEN DO PYAZA (N&P&D)	VEG AVTIAL (D)
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	LAUKI CHANA MASALA	RED MALKA DAL	VEG KORMA (D)	KADHAI VEGETABLE (V)	NADRU KOFTA CURRY (V&P)	MATAR PANEER (D)	VEG PORIYAL (V)
N	Pulse/Noodles ( Protein)	DAL TADKA	MIX RAITA (D)	DHABA DAL	DAL BALTIC	DAL PANCHMEL	DAL FRY	SAMBHAR
N	Curd/Rice( Carbs & Protein)	PLAIN RICE	SOYA BIRYANI	PLAIN RICE	JEERA RICE	VEG PULAO	PLAIN RICE	TOMATO RICE
E	Bread ( Carbs,Fat, Protein)	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	IDLI (V)
R	Accompaniments	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	COCONUT CHUTNEY (V)
	Dessert( Carbs& Sugar)	TIRAMISU (D)		VANILA ICE CREAM (D)		KALA JAMUN (D)		PAYASAM (D)