

Dining Menu (26th September-02nd October, 2022)								
We look forward for feedback at dining@ashoka.edu.in - It helps us to keep going.								
8AM-10.30 AM		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)	FRIED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VERMICILLI UPMA (V)	VEG PEANUT POHA (P)	SUJI UPMA (V&P)	PLAIN PARATHE (V)	KANCHIPURAM IDLI, SAMBHAR	KULCHA	CHOCOLATE PANCAKE (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	MATAR (V)	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, MIX FRUITS	BANANA, PAPAYA	BANANA, PINEAPPLE	BANANA,MIX FRUIT
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, SIRKA ONION	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,GERMAN MUSTARD POTATO SALAD(D)	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish ( Protein & Carbs)	BUTTER CHICKEN (N&P&D)		CHICKEN DAHI WALA (N&P&D)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PALAK CHOLE (V)	ACHARI BAIGAN (V)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER DHANIYA BUTTER MASALA (D)	PARWAL ALOO (V)	PALAK PANEER (D)	MATAR ALOO (V)	KARELA MASALA (V)	KAJMA MASALA (V)	HARE KADDU KI SABZI (V)
N	Pulses( Protein& Fibre)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	MIX RAITA (D)	ARHAR DAL TADKA (V)	SINDHI KADHI (D)	CHANA DAL TADKA (V)	CURD (D)	CURD (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	SOYA BIRYANI	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	ONION RICE
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)				BESAN LADOO (D)		PHIRNI (D)	STRAWBERRY ICE CREAM (D)
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	KOTHIMERI KEBAB (V)	MARBLE CAKE (V)	CHEESE TOAST (D)	CUP CAKE (D)	VEG PUFF (D)	VEG SANDWICH (D)	SMILEY (V)
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	TEA (D), COFFEE (D)	BANANA SHAKE (D)	COLD COFFEE (D)	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	LEMON WATER
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT(P)	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	GREEN SALAD,TOSSED SALAD	GREEN SALAD, CHANA CHAT SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	KOREAN KIMCHI SALAD
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	TOORAI MASALA (V)	VEG JALFREZI (V)	HOME STYLE MACRONI (V)	MAC & CHEESE (D)	VEGETABLE CORN LASAGNE (D)	PIND DA MURG (N&P&D)	STIR FRIED VEGETABLE IN HOT GARLIC SAUCE (V)
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	SUBZ KHOLAPURI (V)	DUM ALOO KASHMIRI (D)	LAUKI URAD VADI MASALA (V)	BHINDI MASALA (V)	ALOO GOBHI MATAR (V)	PANNER KALI MIRCH (D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles ( Protein)	RAJASTHANI DAL (V)	CHANA URAD DAL (V)	DAL BUKHARA	RED MALKA DAL V	DAL MAKHANI (D)	DHABA DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Rice( Carbs & Protein)	VEGETABLE PULAO	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	SCHEWAN 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)	FRUIT CUSTARD (D)	BALUSAHI (D)	CHOCOLATE ICE CREAM (D)		KALA JAMUN (D)		