

Dining Menu (15th August-21st August, 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)	EGG BHURJI (E)	MASALA OMELETTE (E)	BOILED EGG(E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG(E)	EGG BHURJI (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VEG PEANUT POHA (P)	PLAIN PARATHA (V)	IDLI, SAMBHAR	STUFFED PARATHA (V)	MOONG DAL CHILA	HASH BROWN POTATO(D)	VERMECILLI UPMA (V)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (D)	ALOO BHAJI (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	CURD (D)	MINT CHUTNEY (V)	BAKED BEANS(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, WATERMELON	BANANA, PAPAYA	BANANA, SHARDA	BANANA, PEARS	BANANA, MIX FRUITS	BANANA, PAPAYA	BANANA,PEARS
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								
L	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,LEMON WATER	GREEN SALAD,SHARBAT	KACHUMBER SALAD, LACCHA ONION	GREEN SALAD, NIMBU PANI	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD	GREEN SALAD,AAM PANNA	GREEN SALAD, THANDA JALJERRA
	Dry Dish (Protein & Carbs)	CREAM CHICKEN (N&P&D)	MASALA KHICHIDI (V)	CHICKEN BIRYANI (N&D)	MAC & CHEESE (D)	PINDI CHOLEY (V)	PENNE SICILIANA (D)	ALOO TAMATAR KI SABZI (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER NEILGIRI (D)	HING DHANIYE KE CHAPATE ALOO(V)	PANEER AND VEG BIRYANI (D)	TOORAI MASALA (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)	KATHAL KI SABZI (V)	KALE CHANE (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	DAL MAKHANI (D)	-	BURANI RAITA (D)	KADHI PAKODA(D)	CURD (D)	RAJMA MASALA (D)	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	TIRANGA PULAO	CURD (D)	MIRCHI KA SALAN (D&P)	PLAIN RICE	PEAS PULAO	JEERA RICE	PLAIN RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Profien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI	POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR ,PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert (Carbs & Sugar)	TIRANGA BARFI (D)	PHIRNEE (D)			MOONG DAL HALWA (D)	SEWAI PAYASAM (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	MINT SANDWICH (D)	BHEL PURI (V)	PAPDI CHAAT (D)	VEG BURGER (D)	SAMOSAS	VEG CLUB SANDWICH (D)	FRIES (V)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	COLD COFFEE (D)	BANANA SHAKE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	LEMON WATER	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD , THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT	GREEN SALAD, AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,CARROT & BEETROOT SALAD	GREEN SALAD, CHANA CHAT SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	THAI PAPAYA SALAD (P)
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	LAUKI VADI (V)	GAJAR MATAR (V)	FUSSIILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PALAK CORN(V)	HOME STYLE MACRONI (V)	CHICKEN MASALA (N&D&P)	HONEY CHILLI POTATO (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	CAPSICUM ALOO (V)	BESAN GATTA CURRY (D)	LATPATE ALOO (D)	SOYAKEEMA MATAR (V)	VEG JALFREZI (V)	KADHAI PANEER (D)	CANTONESE STYLE VEG IN SESAME SAUCE (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	DAL PANCHMEL (V)	DAL TADKA (V)	DHABA DAL (V)	RED MALKA DAL (V)	DAL BUKHARA (V)	BLACK MASOOR DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Rice(Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	ONION RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	VEG FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Profien)	TAWA ROTI, GARLIC BREAD	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI, GARLIC BREAD	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	
	Dessert(Carbs& Sugar)			COCONUT LADDO (D)	CHOCOLATE FUDGE CAKE (D)			PAAN ICE CREAM (D)