

Dining Menu (22nd August-28th August, 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)	BOILED EGG (E)	FRIED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	TIKONA PARTHA	PAO (V)	VEG PEANUT POHA (P)	IDLI, SAMBHAR	SUJI UPMA (V&P)	HASH BROWN POTATO(D)	KULCHA
A	Accompaniment	ALOO BHAJI	BHAJI	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	BAKED BEANS(V)	MATAR(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, SHARDA	BANANA,PEARS	BANANA, SHARDA	BANANA, MIX FRUITS	BANANA, PAPAYA	BANANA, PEARS	BANANA, PAPAYA
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 , THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,LACCHA ONION	GREEN SALAD, NIMBU PANI	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD	GREEN SALAD,SHARBAT	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	BUTTER CHICKEN (N&P&D)	LAUKI CHANA MASALA (V)	KADHAI CHICKEN (N&P&D)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	METHI ALOO (V)	PENNE SICILIANA (D)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER METHI MALAI (D)	CAPSICUM ALOO (V)	PALAK PANEER (D)	ALOO BEANS (V)	DAL MAKHANI (D)	MIX VEG (D)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	YELLOW DAL TADKA (V)	DAL PANCHMEL (V)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	SINDHI KADI (D)	MALAI KOFTA CURRY (D)	RAJMA MASALA (D)	CURD (D)
C	Rice / Curd (Carbs&Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PEAS PULAO
H	Bread (Carbs,Fat, Protein)	TAWA ROTI	TAWA ROTI, GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI	LUCCHI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR	ACHAR, PAPAD	ACHAR ,PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert (Carbs & Sugar)		CHOCOLATE ICE CREAM (D)			KALA JAMUN (D)	SEWAI PAYASAM (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	MASALA CORN (V)	MARBLE CAKE	PAPDI CHAAT (D)	MIX PAKODA (V)	VEG PUFF	VEG CLUB SANDWICH (D)	FRIES (V)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	COLD COFFEE (D)	BANANA SHAKE (D)	NIMBU PANI	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, KACHUMBER SALAD	GREEN SALAD, BEETROOT CARROT SALAD	GREEN SALAD,RUSIAN SALAD	GREEN SALAD, CHANA CHAT SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	THAI PAPAYA SALAD (P)
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	BAKED VEGETABLES (D)	ALOO MATAR TAMATAR (V)	SPINACH CORN LASAGNE (D)	VEG AUGRATIN (D)	PALAK CORN (V)	DHABA MURG (N&D&P)	SOYA CHILLI (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	SOYAKEEMA MASALA (V)	SOYA CHAP MASALA (D)	VEG KOFTA CURRY (P&D)	KARELA DO PYAZA (V)	BAINGAN MASALA (V)	PANEER LABABDAR (D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	RAJASTHANI DAL (V)	GREEN MOONG DAL (V)	BLACK MASOOR DAL (V)	RED MALKA DAL (V)	DAL MAKHANI (D)	DHABA DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Rice(Carbs & Protein)	VEGETABLE PULAO	JEERA RICE	ONION RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	VEG FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protein)	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR, PAPAD	ACHAR	ACHAR	
	Dessert(Carbs& Sugar)	ATTA LADOO (D)		SAHI TUKDA (D)	CHOCOLATE FUDGE CAKE (D)			STRAWBERRY ICE CREAM (D)