

Dining Menu (19th September -25th September, 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)	EGG BHURJI (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	BOILED EGG (E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VERMICILLI UPMA (V)	KULCHA	VEG PEANUT POHA (P)	IDLI, SAMBHAR	SUJI UPMA (V&P)	HASH BROWN POTATO(D)	MOONG DAL CHILLA (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	MATAR(V)	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	BAKED BEANS(V)	MINT CHUTNEY (D)
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, MIX FRUITS	BANANA, PAPAYA	BANANA, APPLE	BANANA, PINEAPPLE
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, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,LACCHA MINT ONION	GREEN SALAD,SHARBAT	GREEN SALAD, THANDA JALJERRA	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	CHICKEN CURRY (N&P&D)	GAJAR MATAR (V)	KADHAI CHICKEN (N&P&D)	PENNE SICILIANA (D)	ALOO BEANS (V)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER BUTTER MASALA (D)	BESAN GATTA CURRY (D)	HOME STYLE MATAR PANEER (D)	MIX VEG (D)	DAL BUKHARA	CAPSICUM ALOO (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	YELLOW DAL TADKA (V)	CHANA DAL TADKA (V)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	RAJMA MASALA	MALAI KOFTA CURRY (D)	KADI PAKODA (D)	CHHACH (D)
C	Rice / Curd (Carbs,Calcium)	STEAM RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	PEAS PULAO
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert (Carbs & Sugar)		VANILLA ICE CREAM (D)		SEWAI PAYASAM (D)	GULAB JAMUN (D)	TRUFFLE PUDDING (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	CUP CAKE (D)	SAMOSAS(V)	MASALA CORN (V)	BROWNIE (V)	FRENCH FRIES (V)	VEG CLUB SANDWICH (D)	CAKE SLICE (D)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	COLD COFFEE (D)	TEA COFFEE (D)	BANANA SHAKE	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)	VEG AUGRATIN (D)	ALOO MATAR TAMATAR (V)	LAUKI URAD VADI (V)	VEG KORMA (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)	BHINDI DO PYAZA (V)	PANEER LABABDAR (D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	RAJASTHANI DAL (V)	GREEN MOONG DAL (V)	BLACK MASOOR DAL (V)	DAL MAKHANI (D)	RED MALKA DAL (V)	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, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR, PAPAD	ACHAR	ACHAR	
	Dessert(Carbs& Sugar)	SAHI TUKDA (D)		ATTA LADOO (D)				STRAWBERRY ICE CREAM (D)