

Dining Menu (24th October-30th 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)	CHOCOLATE PANCAKE (D)	VEG PEANUT POHA (P)	VERMICILLI UPMA (V)	STUFFED PARATHA (V)	KANCHIPURAM IDLI, SAMBHAR	KULCHA	PAO (D)
A	Accompaniment	HONEY	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	CURD (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	MATAR (V)	BHAJI (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, 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-2.30 PM								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD, MASALA LACHHA ONION	GREEN SALAD,KALA CHANA CHAT	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)	CHICKEN KALIMIRCH (N&P&D)	MASALA KHICHIDI	CHICKEN BIRYANI (N&D)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	VEGETABLE KORMA (V)	HOMESTYLE MACRONI (D)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PALAK PANEER (D)	HING DHAIVE KE CHATPATE ALOO (V)	VEGTABLE PANEER BIRYANI (D)	GAJAR MATAR (V)	KARELA MASALA (V)	ALOO CAPSICUM(V)	HARE KADDU KI SABZI (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	CURD (D)	MIRCH KA SALAN (D&P)	KADHI PAKODA (D)	DAL MAKHANI (D)	RAJMA MASALA (V)	CURD (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	-	BURRANI RAITA (D)	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	ONION RICE
II	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)	KHOYA BURFI (D)	BALUSAHI (D)				PHIRNI (D)	
4.45PM-6.15 PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	MARBLE CAKE (V)	SMILEY (V)	CUP CAKE (D)	FRENCH FRIES (V)	VEG PUFF (D)	VEG SANDWICH (D)	MASALA CORN (V)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	TEA (D), COFFEE (D)	BANANA SHAKE (D)	COLD COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15 PM								
	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)	PENNE PASTA IN PINK SAUCE (D)	VEG JALFREZI (V)	LAUKI URAD VADI MASALA (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)	PARMAL ALOO MASALA (V)	DUM ALOO KASHMIRI (D)	ACHARI BAIGAN (V)	KURKURI BHINDI (V)	ALOO GOBHI MATAR (V)	KADHAI PANEER (D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	RAJASTHANI DAL (V)	CHANA URAD DAL (V)	DAL BUKHARA	RED MALKA DAL (V)	ARHAR DAL TADKA (V)	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)			CHOCOLATE ICE CREAM (D)	COCONUT BURFI (D)	KALA JAMUN (D)		STRAWBERRY ICE CREAM (D)