

Dining Menu (66th March-12th March, 2023)								
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	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGGE)	FRIED EGG(E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG(E)	MASALA OMELETTE (E)	BOILED EGGE)
E	Indian International (Protein & Carbs)	IDLI,SAMBHAR	MOONG DAL CHILA (D)	VEG PEANUT POHA (N)	VERMICHILI UPMA (V)	MIX PARATHA	VERMICHILI UPMA (V)	UTTAPHAM,SAMBHAR
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	CURD (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT 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(Vitamin & Minerals)	BANANA, PAPAYA	BANANA, SHIRADA	BANANA,PAPAYA	BANANA,MIX FRUITS	BANANA, SHARDA	BANANA, PAPAYA	BANANA,MIX FRUITS
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 Cniti 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								
	Salads(Fiber & Vitamin)	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD, MASALA CHACH (D)	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD,PLAIN CHACH (D)	GREEN SALAD ,MASALA CHACH (D)	GREEN SALAD,PLAIN CHACH (D)	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	HOMESTYLE CHICKEN CURRY (NV/D)	HOMESTYLE MACRONI (V)	RARA CHICKEN (NV/D)	FUISSILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	ALOO BEANS (V)	PENNE IN ALFRDO SAUCE (D)	CHOLEY MASALA
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER LABARDAR (D)	ALOO METHI (V)	HOMESTYLE MATAR PANEER (D)	SAUTE VEG (V)	MALAI KOFTA (D)	BAIGAN BHAKTA (V)	KHATTA MEETHA PETHA
N	Pulse(Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL (V)	DAL BUKHARA	CHANA DAL (V)	RAJMA (V)	GREEN MOONG DAL (V)	ARHAR DAL TADKA (V)	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Card (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PEAS PULAO
H	Bread (Carbs,Fat, Pration)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	BHATURE (D)
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert (Carbs& Sugar)			GHUJIYA (D)			CHOCOLATE MOUSSE (D)	
4:45PM-6:15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	BROWNIE (D)	SWIZZ ROLL (D)	STUFFED KULCHA (D)	VEG PUFF (D)	MASALA CORN	SMILEY	COLESLAW SANDWICH (D)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	NIMBU PANI
C								
K								
7:30PM-10:15PM								
	Salads(Fiber& Vitamin)	GREEN SALAD ,MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,CHANA CHAT	GREEN SALAD,SPROUT SALAD	GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD, SIRKA ONION	RAW PAPAYA SALAD(N),TOM YUM SOUP
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	BAKED VEGETABLES IN WHITE SAUCE (D)	SOYA CHAP MASALA (N&D)	CABBAGE MATAR (V)	MAC & CHEESE (D)	HOME STYLE MIX PASTA (V)	KADHAI CHICKEN (NV/D)	SOYA CHILLI
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	SOYA ALOO MATAR	ALOO VADI	MASALA JEERA ALOO	LAUKI KOFTA CURRY (V)	GOBHI MASALA (V)	PANEER BUTTER MASALA (D)	STIR FRIED VEGETABLES IN HOT GARLIC SAUCE
N	Pulse/Noodles (Protein)	DAL TADKA (V)	BHABA DAL (V)	DAL MAKHANI (D)	DAL PANCHMEL (V)	RED MALKA DAL (V)	RAJASTHANI DAL (V)	VEGETABLE HAKKA NOODLES
N	Rice(Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	JEERA RICE	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	SCHEZWAN FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Pration)	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI,GARLIC BREAD	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	
	Dessert(Carbs& Sugar)	KALA JAMUN (D)	SOOJI HALWA (D)		FRUIT CUSTARD (D)	TRUFFLE PUDDING (D)		VANILLA ICE CREAM (D)