

Dining Menu (10th April-16th April, 2023)								
We look forward for feedback at dining@ashoka.edu.in - It helps us to keep going.								
8AM-10.30AM	GENERIC NUTRIENTS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
B	Cereals( Protein,Carbs & Fibre)	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES	MUESLI	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	TERMICHILI UPMA (V)	APWANI POORI	IDLI SAMBHAR	MASALA DALIYA	PLAIN PARATHA (D)	KULCHA (D)	VEG PEANUT POHA (N)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	BHAJI (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (D)	MATAR (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, PAPAYA	BANANA SHARDA	BANANA, PAPAYA	BANANA SHARDA	BANANA MIX FRUITS	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 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 LACHHIA ONION	GREEN SALAD, NIMBU PANI	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD,SHARBAT	GREEN SALAD,TANG	GREEN SALAD, SPROUTS SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION
L	Dry Dish( Protein & Carbs)	CHICKEN DO PYAZA (NV/N/D)	MASALA KHCCHIDI	HOMESTYLE CHICKEN CURRY (NV/D)	LAUKI VADI (V)	JEERA ALOO (V)	FUSSLILI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PINDI CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	MATAR PANEER (D)	BHUNG DHANIYE KE CHATPATE ALOO	PANEER LABABDAR (D)	KALE CHANE	RAJMA	TINDA MASALA (V)	KHATTIA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses( Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL	CURD (D)	AKHAR DAL TADKA	CURD (D)	BOONDI RAITA (D)	DAL MAKHANI (D)	MIX RAITA (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	STEAME RICE	STEAM RICE	STEAMED RICE	PLAIN RICE
H	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert ( Carbs & Sugar)		KALA JAMUN (D)				FRUIT CUSTARD (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	CHOCOLATE CUP CAKE (D)	SWIZZ ROLL (D)	FRUIT CAKE (D)	HARA BHARA KEBAB	PAO (D),BHAJI (D)	CHEESE TOAST (D)	SPINACH CORN SANDWICH (D)
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	BANANA SHAKE (D)	COLD COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	KHATTIA MEETHA PANI	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD ,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD,HAWAIIAN SALAD (D)	GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	THAI CUCUMBER & CARROT SALAD,TANG
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	HOME STYLE MACRONI (V)	SOYA ALOO MATAR	VEGETABLE LASAGNE (D)	PENNE PASTA IN RED SAUCE (D)	VEGETABLE KOFTA CURRY (D)	CHICKEN CHETTINAD (NV/D)	VEG DUMPLING IN SWEET AND SOUR SAUCE (V)
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	MIX VEG (V)	ACHARI BAIGAN (V)	ALOO PALAK (V)	GAJAR BEANS MATAR (V)	TAWA SUBZ (V)	PANEER DO PYAZA (D)	CANTONESE STYLE VEG IN BLACK BEAN SAUCE (V)
N	Pulse/Noodles ( Protein)	RED MALKA DAL	DAL PANCHMEL	BHARA DAL	DAL BHUKARA	GHANA DAL TADKA	YELLOW MOONG DAL TADKA	SINGAPORIAN GARLIC NOODLES
N	Curd/Ricet( Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PEAS PULAO	JEERA RICE	VEG PULAO	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,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	
	Dessert( Carbs& Sugar)	VANILLA ICE CREAM (D)		BALUSAHI (D)	GULAB GULKAND KI KHEER (D)	SHAHI TUKDA (D)		CHOCOLATE ICE CREAM (D)