

Dining Menu (08th May -14th May, 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	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	FRIED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	BOILED EGG (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VEG PEANUT POHA (N)	SUJI UPMA (V&N)	MASALA DALIYA	VERMICELLI UPMA (V)	TIKONA PARATHA	HASHBROWN (D)	BESAN CHILA (D)
A	Accompaniment	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (D)	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, PAPAYA	BANANA,WATERMELON	BANANA,MUSKMELON	BANANA,WATERMELON	BANANA,PAPAYA	BANANA,WATERMELON	BANANA,MUSKMELON
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
12.13PM-2.30PM								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,JALJEERA	GREEN SALAD, NIMBU PANI	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,PUDINA PANI	GREEN SALAD,GREEK SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	BHUNA CHICKEN (NV/N/D)	MASALA KHICHIDI	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	FUJISSILI PASTA IN POMODORO SAUCE (D)	HOMESTYLE MACRONI (D)	KASHMIRI DUM ALOO (D)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER METHI MALAI (D)	JEERA ALOO (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	ALOO BEANS (V)	MIX VEG(V)	RAJMA (V)	SHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL (V)	CURD (D)	HYDERABADI DAL (V)	KADHI PAKODA (D)	DAL MAKHANI (D)	CHACH (D)	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE		MIX RAITTA (D)	STEAM RICE	STEAM RICE	STEAM RICE	STEAM RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	BHATURE
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert (Carbs & Sugar)		KULFI (D)			JALEBI	BESAN LADOO	
4.43PM-6.13PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	ALOO CHEESE SANDWICH (D)	PAO,BHAJI (D)	SMILEY	MATAR,KULCHA	MAGGIE	BUN MASKA (D)	BANANA CAKE
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	BANANA SHAKE (D)	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	KHATTA MEETHA PANI	COLD COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD, PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD,SPROUT SALAD	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT(N)	GREEN SALAD,GERMAN MUSTARD POTATO SALAD (D)	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD,CHANA CHAT
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	SURZ MAKHANI (D)	PENNE PASTA ALFREDO (D)	MAC & CHEESE (D)	TINDA MASALA (V)	VEGETABLE CORN LASAGNE (D)	CHICKEN CURRRY (NV/N/D)	PALAK CORN BHAJIA (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	SUJA, MATAR (V)	ACHARI BAIGAN (V)	ALOO MATAR (V)	BLACK MASOOR DAL (V)	LAUKI CHANA MASALA (V)	PANEER DO PRAZA (D)	SOYA CHAP MASALA (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	DAL BUKHARA (V)	RED MALKA DAL (V)	MALAI KOFTA CURRY (D)	DAL BALTIC (V)	DHABA DAL (V)	GREEN MOONG DAL
N	Rice(Carbs & Protein)	MASALA RICE	ONION RICE	PEAS PULAO	JEERA RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI
R	Accompaniments	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY
	Dessert(Carbs& Sugar)	ICE CREAM (D)		BALUSAI(D)	COCONUT BURFI (D)			CHOCOLATE ICE CREAM(D)