

Dining Menu (15th May-21st May, 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)	VERMICELLI UPMA (V)	MASALA DALIYA	IDLI SAMBHAR	VEG PEANUT POHA (N)	ALOO PARATHA (D)	UTTAPHAM SAMBHAR	PAO (D)	
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	CURD (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	BHAJI (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,MUSKMELON	BANANA,WATERMELON	BANANA,PAPAYA	BANANA,WATERMELON	BANANA, PAPAYA	BANANA,WATERMELON	
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, MASALA CHACH (D)	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD,TANG	GREEN SALAD,SHARBAT	GREEN SALAD, SPROUTS SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	
L	Dry Dish (Protein & Carbs)	CHICKEN DO PYAZA (NV/N/D)	ALOO MATAR (V)	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	JEERA ALOO (V)	HOMESTYLE MIX PASTA	PULSHLI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PINDI CHOLEY	
U	Gravy Dish(Protein& Carbs)	MATAR PANEER (D)	KARELA DO PYAZA (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	RAJMA (V)	ALOO CAPSICUM (V)	TINDA MASALA (V)	CHARRA ALOO HARA PYAZ (V)	
N	Pulses(Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL (V)	HYDERABADI DAL (V)	HYDERABADI DAL (V)	BOONDI RAITA (D)	KADHI PAKODA (D)	DAL MAKHANI (D)	MIX RAITA (D)	
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	MIX RAITA (D)	STEAM RICE	STEAME RICE	STEAMED RICE	PLAIN RICE	
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	AJWANI POORI	
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	
	Dessert (Carbs & Sugar)						KULFI (D)		
4.45PM-6.15PM									
S									
N	Snacks(Carbs)	SAMOSA	STUFFED KULCHA (D)	ALOO BONDA (D)	HARA BHARA KEBAB	MASALA CORN	MUSHROOM TOAST (D)	VEG BURGER (D)	
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	TANG	NIMBU PANI	BANANA SHAKE (D)	COLD COFFEE (D)	NIMBU PANI	TEA (D), COFFEE (D)	COLD COFFEE (D)	
C									
K									
7.30PM-10.15PM									
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD ,HAWAIIAN SALAD (D)	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,SIRKA ONION	THAI CUCUMBER & CARROT SALAD,MANGO TANG	
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MACRONI (V)	SOYA CHAP MASALA (D)	VEGETABLE LASAGNE (D)	PENNE PASTA IN RED SAUCE (D)	VEGETABLE KOFTA CURRY (D)	CHICKEN CHETTINAD (NV/D)	HONEY CHILLI POTATO (N)	
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	TORAI MASALA (V)	TAWA SUBZ (V)	BHINDI MASALA (V)	ACHARI BAIGAN (V)	MIX VEG (V)	PANEER DO PYAZA (D)	CANTONESE STYLE VEG IN BLACK BEAN SAUCE (V)	
N	Pulse/Noodles (Protein)	RED MALKA DAL (V)	DAL PANCHMEL (V)	DHARA DAL (V)	DAL BHEKARA (V)	GREEN MOONG DAL (V)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	SINGAPORIAN GARLIC NOODLES	
N	Curd/Ricet Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	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, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD		
	Dessert(Carbs& Sugar)	PAN ICE CREAM (D)	GULAB GULKAND KI KHEER (D)	TIRAMISU (D)	FRUIT CUSTARD (D)	SHAHI TUKDA (D)		CHOCOLATE ICE CREAM (D)	
						mix veg			