

Dining Menu (19th March -19th March, 2025)								
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)	BOILED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	BOILED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	SUJI UPMA (N)	KANCHIPURAM IDLI, SAMBHAR	VEG PEANUT POHA (N)	BANANA PANCAKE(D)	MIX PARATHA (V)	HASHBROWN (D)	BESAN CHILA (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	HONEY,CHOCOLATE SYRUP	CURD (D)	BAKED BEANS	MINT SAUCE (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,MIX FRUITS	BANANA,PAPAYA	BANANA,SHARDA	BANANA,MIX FRUITS	BANANA,PAPAYA	BANANA,SHARDA
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 LACHHA ONION	GREEN SALAD, PLAIN CHACH (D)	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,NIMBU PANI	GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish( Protein & Carbs)	CHICKEN MAKHANI (NV/N/D)	HOMESTYLE MACRONI	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	PENNE PASTA IN MIX SAUCE (D)	HOMESTYLE FUSSILI PASTA	VEGETABLE FLORENTINE (V)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PALAK PANEER (D)	MASALA ALOO (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	PALAK CHANA (V)	DAL MAKHANI (D)	SOYA CHAAP MASALA (D)	MASALA AJWANI ALDO
N	Pulses( Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL (V)	RAJMA (V)	HYDERABADI DAL (V)	KADHI PAKODA (D)	MALAI KOFTA CURRY (D)	ARHAR DAL TADKA (V)	CURD (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	BOONDI RAITA (D)	JEERA RICE	JEERA RICE	RAMPUR KI TEHRI	ONION RICE
H	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	MASALA POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert ( Carbs & Sugar)					KALA JAMUN (D)	FRUIT CUSTARD (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	BHEL PURI (N)	CHOCOLATE CUP CAKE (D)	MASALA CORN	COLESLAW SANDWICH (D)	SWIZZ ROLL (D)	KOTHMIRI KEBAB	BANANA CAKE
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	NIMBU PANI	TEA (D), COFFEE (D)	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	NIMBU PANI	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD, GERMAN MUSTARD POTATO SALAD (D)	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD,HAWAIIH SALAD (D)	GREEN SALAD, CHANA CHAT	GREEN SALAD, SIRKA ONION	THAI CUCUMBER AND CARROT SALAD,KOREAN KIMCHI SALAD
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	MIX VEGETABLE (V)	BAIGAN BHARTA (V)	PENNE PASTA IN ARRABIATA SAUCE (D)	MAC & CHEESE (D)	VEGETABLE LASAGNE (D)	CHICKEN CURRRY (NV/N/D)	VEGETABLE MANCHURIAN
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	LAUKI KOFTA CURRY (V)	SEV TAMATAR KI SABJI (V)	KASHMIRI DUM ALOO (D)	VEG JALFREZI (V)	ALOO GOBHI MASALA (V)	MATAR PANEER (D)	STIR FRIED VEGETABLES IN HOT GARLIC SAUCE
N	Pulse/Noodles ( Protein)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	DAL PANCHMEL(V)	RED MALKA DAL (V)	GREEN MOONG DAL	DAL BUKHARA	DHARA DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Rice( Carbs & Protein)	VEGETABLE PULAO	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	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,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	
	Dessert( Carbs& Sugar)	VANILLA ICE CREAM (D)	RICE KHEER (D)	SEWAI PAYSAM (D)	KESARI HALWA (D)			STRAWBERRY ICE CREAM (D)