

Dining Menu (19th June -25th June, 2023)								
We look forward for feedback at dining@ashoka.edu.in - It helps us to keep going.								
SAM-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)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	SUJI UPMA (V&S)	IDLI,SAMBHAR	VEG PEANUT POHA (N)	UTTAPHAM,SAMBHAR	TIKONA PARATHA	HASHBROWN (D)	BESAN CHILA (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (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,PAPAYA	BANANA,WATERMELON	BANANA,PAPAYA	BANANA,WATERMELON	BANANA,PAPAYA
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 Contl 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,SIRKA ONION	GREEN SALAD,LACCHA ONION	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD,PUDINA PANI	GREEN SALAD,NIMBU PANI	GREEN SALAD,GREEK SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	BHUNA CHICKEN (NV/N/D)	PAO BHAJI	CHICKEN VINDALOO (NV/N)	MAC & CHEESE (D)	VEG JALREZI (V)	KASHMIRI DUM ALOO (D)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER METHI MALAI (D)	MASALA CHACH (D)	KADIAI PANEER (D)	SOYA CHAAP MASALA (D)	DAL BUKHARA (V)	RAJMA (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL (V)	ARHAR DAL TADKA (V)	CHANA DAL TADKA	DAL BALTIC (V)	MALAI KOFTA (D)	CHIRD (D)	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	MASALA RICE (N)	JEERA RICE	STEAM RICE	ONION RICE	STEAM RICE	STEAM RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert (Carbs & Sugar)		MANGO MOUSSE (D)	GULAB JAMUN (D)			FRUIT CUSTARD (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	ALOO CHEESE SANDWICH (D)	BHEL PURI (N)	CHOCOLATE CUPCAKE (D)	VEG PIZZA (D)	VEG BURGER (D)	CHEESE TOAST (D)	GOL GAPPE
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	TEA (D), COFFEE (D)	MANGO TANG	STRAWBERRY SHAKE (D)	TANG	COLD COFFEE (D)	ORANGE TANG	KHATTA MEETHA PANI
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,MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD,CHANA CHAT
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	ACHARI BHAGAN (V)	PENNE PASTA IN ALFREDO SAUCE (D)	HOMESTYLE MACRONI (D)	PENNE PASTA IN BASIL PESTO SAUCE (D)	KARELA DO PYAZA (V)	CHICKEN CURRRY (NV/N/D)	PALAK CORN BHAJIA (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	VEG KOFTA CURRY (D)	BHINDI DO PYAZA (V)	ALOO MATAR TAMATAR (V)	KATHAL KI SUBZI (V)	LAUKI VADI MASALA (V)	PANEER DO PYAZA (D)	BESAN GATTA CURRY (D)
N	Pulse/Noodles (Protein)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	DAL HYDERABADI (V)	DAL MAKHANI (D)	DAL PANCHMEL(V)	RED MALKA DAL (V)	DHARA DAL (V)	GREEN MOONG DAL (V)
N	Rice(Carbs & Protein)	JEERA RICE	ONION RICE	STEAM RICE	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	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR
	Dessert(Carbs& Sugar)	ICE CREAM (D)			TRUFFLE PUDDING (D)	SHAHI TUKDA (D)		CHOCOLATE ICE CREAM(D)