

| Dining Menu (9th May-9th June, 2022) | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 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) | CHOCOS | MUESLI | CORNFLAKES | CHOCOS | CORNFLAKES | MUESLI | CORNFLAKES |
| R | Eggs(Protein) | BOILED EGG (E) | EGG BHURJI (E) | FRIED EGG (E) | BOILED EGG (E) | EGG BHURJI (E) | SCRAMBLED EGG (E) | BOILED EGG (E) |
| E | Indian/International (Protein & Carbs) | VEG PEANUT POHA (N) | MASALA DALIYA | SEJI UPMA (V&N) | MIX PARATHA (D) | HASHBROWN | POORI | UTTAPHAM,SAMBHAR |
| A | Accompaniment | MINT CHUTNEY (D) | TOMATO CHUTNEY (V) | TOMATO CHUTNEY (V) | CURD (D) | BAKED BEANS (V) | BHAJI (D) | COCONUT CHUTNEY (V) |
| 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, MIX FRUITS | BANANA,PAPAYA | BANANA, MIX FRUIT | 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 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 | | | | | | | | |
| | Salads(Fiber & Vitamins) | GREEN SALAD,SIRKA ONION | GREEN SALAD, NIMBU PANI | GREEN SALAD,LACCHA ONION | GREEN SALAD,SARBAT | GREEN SALAD,TANG | GREEN SALAD,SPROUT SALAD | GREEN SALAD, SIRKA ONION |
| L | Dry Dish(Protein & Carbs) | RARA CHICKEN (NV/D) | SPAGHETTI ARRABIATA (D) | CHICKEN CHETTINAD (NV/D) | PENNE NAPOLITANA (D) | FUJISHI PASTA IN POMODORO SAUCE (D) | PENNE PASTA IN PINK SAUCE (D) | CHOLEY |
| U | Gravy Dish(Protein & Carbs) | HOME STYLE MATAR PANEER (D) | ALDO BEANS (V) | PANEER MAKHANI (D) | PALAK CORN (V) | MIX VEG (V) | SUBJ KOLHAPURI (V) | KHATTA MEETHA PETHA (V) |
| N | Pulses(Protein& Fibre) | GREEN MOONG DAL (V) | KADHI PAKODA (D) | DAL PANCHMEL(V) | RAJMA (V) | DAL HYDERABADI (D) | DAL MAKHANI (D) | BOONDI RAITA (D) |
| C | Rice / Curd (Carbs,Calcium) | PLAIN RICE | JEERA RICE | PLAIN RICE | STEAM RICE | STEAM RICE | STEAM 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 | ACHAR, PAPAD,JAGGERY | ACHAR, PAPAD | ACHAR, PAPAD | ACHAR, PAPAD | ACHAR, PAPAD | ACHAR, PAPAD |
| | Dessert (Carbs& Sugar) | | FRUIT CUSTARD (D) | | | | SHAHI TUKDA (D) | |
| 4:45PM-6:15PM | | | | | | | | |
| S | | | | | | | | |
| N | Snacks(Carbs) | VEG PUFF (D) | GOL GAPPE | DAHI TIKKI (D) | SWIZZ ROLL (D) | ALOO CHAT | SMILEY | SPINACH & CORN SANDWICH (D) |
| A | Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals) | MANGO SHAKE (D) | KHATTA MEETHA PANI | PUDINA PANI | TEA (D), COFFEE (D) | NIMBU PANI | COLD COFFEE (D) | TEA (D), COFFEE (D) |
| C | | | | | | | | |
| K | | | | | | | | |
| 7:30PM-10:15PM | | | | | | | | |
| | Salads(Fibre& Vitamins) | GREEN SALAD , ALOO CHANA CHAT | GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD | GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD | GREEN SALAD,PASTA SALAD (D) | GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (N) | GREEN SALAD,SIRKA ONION | THAI CUCUMBER & CARROT SALAD,MANGO TANG |
| D | Dry Dish(Protein & Carbs) | HOME STYLE MACRONI (V) | PENNE PASTA IN MIX SAUCE (D) | MAC & CHEESE (D) | KARELA MASALA (V) | HOMESTYLE MACRONI (V) | BUTTER CHICKEN(NV/D) | HONEY CHILLI POTATO (N) |
| I | Gravy Dish(Protein & Carbs) | KATHIAL MASALA (V) | BHINDI DO PYAZA(V) | ALOO MATAR (V) | KASHMIRI DUM ALOO (D) | MALAI KORTA CURRY (D) | KADHAI PANEER (D) | VEG MANCHURIAN (V) |
| N | Pulse/Noodles (Protein) | RED MALKA DAL (V) | BHARA DAL (V) | DAL BHUKARA (V) | YELLOW MOONG DAL TADKA (V) | CHANA DAL TADKA(V) | DAL PANCHMEL(V) | SINGAPORIAN GARLIC NOODLES |
| N | Curd/Ricor(Carbs & Protein) | PLAIN RICE | JEERA RICE | STEAM 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 | ACHAR | ACHAR | ACHAR | ACHAR | ACHAR | |
| | Dessert(Carbs& Sugar) | ASSORTED ICE CREAM (D) | | TRUFFLE PUDDING (D) | CHOCOLATE MOUSSE (D) | GULAB JAMUN (D) | | CHOCOLATE ICE CREAM (D) |