

Dining Menu (20th February-26th February, 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)	BOILED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	IDLI,SAMBHAR	VEG PEANUT POHA (N)	VERMECILLI UPMA	VADA, SAMBHAR	ALOO PARATHA (D)	METHI PURI	PAO (D)
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	CURD (D)	ALOO BHAJI (V)	BHIAJI (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,SHARDA	BANANA, PAPAYA	BANANA, APPLE	BANANA,SHARDA	BANANA,PAPAYA	BANANA, PAPAYA	BANANA,APPLE
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-3:30 PM								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD,MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD , MEDITERRANEAN SALAD	THAI CUCUMBER & CARROT SALAD,VEG. LUNG FUNG SOUP	GREEN SALAD, SPROUTS SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	KADHAI CHICKEN (NV/D)	ALOO HARA PYAZ (V)	CHICKEN CURRY (NV/D)	ALOO BEANS (V)	VEG DUMPLING IN SWEET AND SOUR SAUCE (V)	FUJSSILI PASTA IN ARRABIATA SAUCE (D)	CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MATAR PANEER (D)	KALE CHANE (V)	PANEER LABABDAR (D)	RAJMA MASALA (V)	CANTONESE STYLE VEG IN BLACK BEAN SAUCE (V)	SUBJ KOLHAPURI (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	GREEN MOONG DAL	CURD (D)	ARHAR DAL TADKA (V)	CURD (D)	SINGAPORIAN GARLIC NOODLES	DAL MAKHANI (D)	BOONDI RAITA (D)
C	Rice / Curd (Carbs,Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	VEG FRIED RICE	STEAMED RICE	PLAIN RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI		TAWA ROTI	POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY		ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert (Carbs & Sugar)					CHOCOLATE ICE CREAM (D)		
4-45PM-6:15 PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	VEG PUFF (D)	STUFFED KULCHA (D)	MARBLE CAKE (D)	SAMOSA (D)	SMILEY	STAWBERRY SWIZZ ROLL (D)	SPINACH & CORN SANDWICH (D)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D) COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7:30PM-10:15 PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD ,ITALAIN PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD,LEMON CORRIANDER SOUP	GREEN SALAD,SWEET CORN SOUP	GREEN SALAD,TOMATO SHORBA	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (N)
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MACRONI (V)	SARSON KA SAAG (V)	VEGETABLE LASAGNE (D)	SOYA KEEMA MATAR	EXOTIC VEGETABLE IN TOMATO BASIL SAUCE (D)	BUTTER CHICKEN(NV/D)	MIX HOMESTYLE PASTA (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	MIX VEG (V)	CABBAGE MATAR (V)	MASALA JEERA ALOO (V)	VEG JALFREZI (V)	ALOO CAPSICUM (V)	KADHAI PANEER (D)	GAJAR MATAR (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	RED MALKA DAL	YELLOW MOONG DAL TADKA	DAL BHUKARA	DHARA DAL	CHANA DAL TADKA	DAL PANCHMEL	SOYA CHIAAP MASALA(V)
N	Curd/Rice(Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PEAS PULAO	JEERA RICE	VEG PULAO	PLAIN RICE	STEAMED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI
R	Accompaniments	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY
	Dessert(Carbs& Sugar)	VANILLA ICE CREAM (D)	TRUFFLE PUDDING (D)	SEWAI PAYSAM (D)	FRUIT CUSTARD (D)			GULAR JAMUN (D)