

Dining Menu (17th April -23rd April, 2023)								
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 BHURJIE)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	SUJI UPMA (N)	VEG PEANUT POHA (N)	VERMICELLI UPMA (V)	KANCHIPURAM IDLI, SAMBHAR	STUFFED PARATHA (V)	HASHBROWN (D)	BESAN CHILA (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	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, MUSKMELON	BANANA,PAPAYA	BANANA,MIX FRUITS	BANANA,MUSKMELON	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 Contil 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 LACHTHA ONION	GREEN SALAD,NIMBU PANI	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD,SHARBAT	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish( Protein & Carbs)	BUTTER CHICKEN (NV/N/D)	HOMESTYLE MACRONI (D)	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	HOMESTYLE MIX PASTA (D)	FUSSILI PASTA IN POMODORO SAUCE (D)	VEGETABLE FLORENTINE (V)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PALAK PANEER (D)	MASALA ALOO (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	DAL MAKHANI (D)	ALOO BEANS (V)	ABHAR DAL TADKA (V)	HARE KADDU KI SARZI (V)
N	Pulses( Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL (V)	RAJMA (V)	HYDERABADI DAL (V)	MALAI KOFTA CURRY (D)	KADHI PAKODA (D)	KASHMIRI DUM ALOO (D)	CURD (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	MIX RAITA (D)	JEERA RICE	JEERA RICE	PEAS PULAO	RICE
H	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	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)						FRUIT CUSTARD (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	MASALA CORN (N)	VADA PAO	MIX PAKODA	KOTHMIRI KEBAB	STUFFED KULCHA (D)	COLESLAW SANDWICH (D)	FRUIT CAKE
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	TANG	BANANA SHAKE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	NIMBU PANI	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD,HAWAHAN SALAD (D)	GREEN SALAD,CHANA CHAT	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD ,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	THAI CU'CUMBER AND CARROT SALAD,MANGO TANG
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	SOYA ALOO MATAR (V)	ACHARI BAIGAN (V)	PENNE PASTA IN ARRABIATA SAUCE (D)	SAUTE VEG (V)	VEGETABLE CORN LASAGNE (D)	CHICKEN CURRRY (NV/N/D)	VEGETABLE MANCHURIAN
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	LAUKI CHANA MASALA (V)	VEG KOFTA CURRY (V)	VEG KORMA (V)	SOYA KEEMA MATAR (V)	ALOO PALAK (V)	KADHAI 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	DHABA DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Rice( Carbs & Protein)	VEGETABLE PULAO	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	SCHEZWAN 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)	KALA JAMUN (D)	KESARI HALWA (D)	SEWAI PAYSAM (D)	SAHI TUKDA (D)		STRAWBERRY ICE CREAM (D)