

Dining Menu (03rd July - 09th July, 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)	EGG BHURJI(E)	MASALA OMELETTE (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	FRIED EGG (E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	SUJI UPMA (V&N)	IDLI,SAMBHAR	VERMICELLI UPMA (V)	VADA	TIKONA PARATHA	VEG PEANUT POHA (N)	BESAN CHILA (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	SAMBHAR (V)	ALOO BHAJI (D)	MINT CHUTNEY (D)	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,MANGO	BANANA,PAPAYA	BANANA,MANGO	BANANA,PAPAYA	BANANA,MANGO	BANANA,PAPAYA	BANANA,MANGO
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
12.13PM-2.30PM								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD ,CHANA CHAT	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD,GREEK SALAD	GREEN SALAD,PUDINA PANI	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	BHUNA CHICKEN (NV/N/D)	MASALA KHICHIDI	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	MASALA ALOO (V)	HOMESTYLE MACRONI (D)	KASHMIRI DUM ALOO (D)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein& Carbs)	PANEER METHI MALAI (D)	HING DHANIYE KE CHATPATE ALOO (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	RAJMA (V)	ALOO CAPSICUM (V)	MIX VEG (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL (V)	CURD (D)	HYDERABADI DAL (D)	CHACH (D)	KADHI PAKODA (D)	DAL MAKHANI (D)	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE		MIX RAITA (D)	STEAM RICE	STEAM 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)		FUDGE CAKE (D)				GULAB JAMUN (D)	
4.43PM-6.45PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	VADA PAO (D)	BROWNIE (D)	SMILEY	MIX PAKODA	VEG PUFF (D)	MAGGIE	CHEESE TOAST (D)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	BANANA SHAKE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	MANGO SHAKE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	ICE TEA	TEA (D), COFFEE (D)	COLD COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.45PM								
	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, TOSSED SALAD	GREEN SALAD,SIRKA ONION	THAI CUCUMBER & CARROT SALAD,MANGO TANG
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	KURELA DO PYAZA (D)	PENNE PASTA ALFREDO (D)	MAC & CHEESE (D)	KATHALI MASALA (V)	BHINDI MASALA (V)	CHICKEN CURRRY (NV/N/D)	SOYA CHILLI
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	SOYA MATAR (V)	ACHARI BAIGAN (V)	ALOO MATAR (V)	ARIHAR DAL TADKA (V)	LAUKI URAD VADI (V)	KADHAI PANEER (D)	ROSEMARY POTATO
N	Pulse/Noodles (Protein)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	DAL BUKHARA (V)	RED MALKA DAL (V)	MALAI KOFTA CURRY (D)	DAL RAITIC (V)	DHABA DAL (V)	SINGAPORIAN GARLIC NOODLES
N	Rice(Carbs & Protein)	JEERA RICE	ONION RICE	STEAM RICE	JEERA 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	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	
	Dessert(Carbs& Sugar)	ICE CREAM (D)		SEWAI PAYSAM (D)	SHAHI TUKDA (D)	TRUFFLE PUDDING (D)		STRAWBERRY ICE CREAM(D)