

Dining Menu (27th February-09th March, 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)	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	BOILED EGG (E)	FRIED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	RUJI UPMA (V&N)	VEG PEANUT POHA (N)	IDLI/SAMBHAR	MASALA PARATHA (D)	CHOCOLATE PANCAKE (D)	KULCHA (D)	VERMICELLI UPMA (V)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (D)	HONEY CHOCOLATE SYRUP	MATAR (V)	TOMATO 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, SHARDA	BANANA, PAPAYA	BANANA MIX FRUITS	BANANA, SHARDA	BANANA, PAPAYA	BANANA MIX FRUITS
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								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD, MEXICAN SALAD	GREEN SALAD, TANG	GREEN SALAD, SIRKA ONION	GREEN SALAD, ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD, LACCHA ONION	GREEN SALAD, SPROUTS SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	MASALA KHICHDI	MIX PASTA IN RED SAUCE (D)	HOMESTYLE CHICKEN CURRY (NV/D)	LAUKI VADI (V)	PAO (D)	PUSSELLI PASTA IN PINK SAUCE (D)	PINDI CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	HING DHANIYE KE CHATPATE ALOO	MIX VEG (V)	PANEER LABABDAR (D)	KALE CHANE	ALDO BHAJI (D)	SUBI KOLHAPURI (V)	SHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	CURD (D)	RAJMA	ARHAR DAL TADKA (V)	CURD (D)	VEGETABLE PULAO	DAL BALTIC	BOONDI RAITA (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)		STEAM RICE	PLAIN RICE	STEAME RICE	MASALA CHACH (D)	STEAMED RICE	PLAIN RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI		TAWA ROTI	POORI
	Accompaniments	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY		ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert (Carbs& Sugar)		MOONG DAL HALWA (D)				GULAB GULKAND KI KHEER (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snack(Carbs)	CHOCOLATE CUP CAKE (D)	BHEL PURI (N)	MARBLE CAKE (D)	HARA BHARA KEBAB	BANANA CAKE (D)	CHEESE TOAST (D)	COLESLAW 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-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)		GREEN SALAD, HAWAIIAN SALAD (D)	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD, AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD, MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD , PASTA SALAD
D	Dry Dish(Protein & Carbs)		SOYA ALOO MATAR	VEGETABLE LASAGNE (D)	HOMESTYLE MACRONI	EXOTIC VEGETABLE IN TOMATO BASIL SAUCE (D)	CHICKEN CHETTINAD (NV/D)	ALOO MATAR TAMATAR (V)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)		BHAIGAN BHARTA (V)	GOBHII ALOO (V)	PALAK CORN	ALDO BEANS (V)	PANEER DO PYAZA (D)	TAWA SARIJI (V)
N	Pulse/ Noodles (Protein)		DAL PANCHMEL	DHABA DAL	DAL BHUKARA	CHANA DAL TADKA	YELLOW MOONG DAL TADKA	DAL RAJASTHANI
N	Curd/ Rice(Carbs & Protein)		JEERA RICE	PEAS PULAO	JEERA RICE	VEG PULAO	PLAIN RICE	JEERA RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)		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, PAPAD,JAGGERY
	Dessert(Carbs& Sugar)			BALUSAHI (D)	COFFEE MOUSSE (D)	KALA JAMUN (D)		VANILLA ICE CREAM (D)