

Dining Menu (09th June -11th June, 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)	MASALA OMELETTE (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI(E)	BOILED EGG (E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	SUJI UPMA (V&N)	VEG PEANUT POHA (N)	VERMICELLI (PMA (V)	UTTAPHAM,SAMBHAR	TIKONA PARATHA	HASHBROWN (D)	PAO
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (D)	BAKED BEANS (V)	BHAJI (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, WATERMELON	BANANA,PAPAYA	BANANA,WATERMELON	BANANA,PAPAYA	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 Contl 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-2.15PM								
	Salad( Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,JALJEERA	GREEN SALAD,PUDINA PANI	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD,SHARBAT	GREEN SALAD,GREEK SALAD	GREEN SALAD ,NIMBU PANI	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish( Protein & Carbs)	BHUNA CHICKEN (NV/N/D)	HOMESTYLE MACRONI (D)	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	FUSSILI PASTA IN POMODORO SAUCE (D)	MASALA ALOO (V)	MASALA KHICHIDI	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish( Protein & Carbs)	PANEER METHI MALAI (D)	MIX VEG (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	ALOO CAPSICUM (V)	RAJMA (V)	JEERA ALOO (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses( Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL (V)	DAI ABHAR TADKA (V)	DAI PANCHMEL(V)	SINDHI KADHI (D)	BOONDI RAITA (D)	CURD (D)	MASALA CHACH (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	STEAM RICE	MIX RAITA (D)	STEAM RICE	STEAM RICE		ONION RICE
H	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	AJWANI POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR,JAGERRY	ACHAR, PAPAD
	Dessert( Carbs& Sugar)		FRUIT CUSTARD (D)			FRUIT CUSTARD (D)	TRUFFLE PUDDING (D)	
4-45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	ALOO CHEESE SANDWICH (D)	SAMOSA	BANANA CAKE (D)	KHASTA KACHORI	MAGGIE	NUGGETS	FRUIT CAKE
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	BANANA SHAKE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TANG	NIMBU PANI	COLD COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	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,GERMAN MUSTARD POTATO SALAD (D)	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD,CHANA CHAT
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	SURIZ MAKHANI (D)	PENNE PASTA ALFREDO (D)	MAC & CHEESE (D)	KATHAL KI SURIZI (V)	MALAI KOFTA CURRY (D)	CHICKEN CURRRY (NV/N/D)	PALAK CORN BHAJIA (V)
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	KARELA DO PYAZA (V)	ACHARI BAIGAN (V)	BHINDI MASALA (V)	SOYA CHAP MASALA (D)	LAUKI CHANA MASALA (V)	PANEER DO PYAZA (D)	ALOO MATAR (V)
N	Pulse/Noodles ( Protein)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	DAL BUKHARA (V)	RED MALKA DAL (V)	GREEN MOONG DAL (V)	DAL BALTIC (V)	DHARA DAL (V)	HYDERABADI DAL (V)
N	Rice( Carbs & Protein)	MASALA RICE	ONION RICE	PEAS PULAO	STEAM RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE
E	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI
R	Accompaniments	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR
	Dessert( Carbs& Sugar)	ICE CREAM (D)		MANGO MOUSSE (D)	SHAHI TUKDA (D)			CHOCOLATE ICE CREAM(D)