

Dining Menu (20th March-26th 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)	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	PLAIN PARATHA (D)	UTTAPHAM,SAMBHAR	MOONG DAL CHILA (D)	
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	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, WATERMELON	BANANA, MIX FRUIT	BANANA,SHARDA	BANANA,PAPAYA	BANANA, WATEMELON	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 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-2.30 PM									
	Salads(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,LACCHA ONION	GREEN SALAD,MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD , MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,NIMBU PANI	GREEN SALAD, SPROUTS SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION	
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	KADHAI CHICKEN (NV/D)	HING DHANIYE KE CHATPATE ALOO (V)	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	SAUTE VEG (V)	HOMESTYLE MIX PASTA (V)	FUSSLIL PASTA IN ARRABIATA SAUCE (D)	CHOLEY	
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MATAR PANEER (D)	KALE CHANE (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	RAJMA MASALA (V)	ALOO BEANS (V)	SUBJ KOLHAPURI (V)	KHATTA MEETHA PETHA (V)	
N	Pulses(Protein& Fibre)	GREEN MOONG DAL	PLAIN CHACH (D)	HYDERABADI DAL (V)	CURD (D)	SOYA CHAAP MASALA(D)	DAL MAKHANI (D)	BOONDI RAITA (D)	
C	Rice / Curd (Carbs,Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	MIX RAITA (D)	JEERA RICE	STEAMED RICE	STEAMED RICE	PLAIN RICE	
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	POORI	
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	
	Dessert(Carbs & Sugar)					KALA JAMUN (D)	SHAHI TUKDA (D)		
4-45PM-6.15 PM									
S									
N	Snacks(Carbs)	VEG PUFF (D)	MIX PAKODA	FRUIT CAKE (D)	VEG PIZZA (D)	STUFFED KULCHA (D)	STAWBERRY SWIZZ ROLL (D)	SPINACH & CORN SANDWICH (D)	
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	NIMBU PANI	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D) COFFEE (D)	BANANA SHAKE (D)	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	
C									
K									
7:30PM-10.15 PM									
	Salads(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD ,CHANA CHAT	GREEN SALAD,PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	THAI CUCUMBER & CARROT SALAD,KIMCHI SALAD	
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MACRONI (V)	LAUKI URAD YADI (V)	VEGETABLE LASAGNE (D)	PENNE PASTA IN MIX SAUCE (D)	EXOTIC VEGETABLE IN TOMATO BASIL SAUCE (D)	BUTTER CHICKEN(NV/D)	VEG DUMPLING IN SWEET AND SOUR SAUCE (V)	
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	MIX VEG (V)	SOYA KEEMA MATAR (V)	ALOO MATAR (V)	VEG JALPREZZI (V)	ALOO PALAK (V)	KADHAI PANEER (D)	CANTONESE STYLE VEG IN BLACK BEAN SAUCE (V)	
N	Pulse/Noodles (Protein)	RED MALKA DAL	YELLOW MOONG DAL TADKA	DAL BHUKARA	DHABA DAL	CHANA DAL TADKA	DAL PANCHMEL	SINGAPORIAN GARLIC NOODLES	
N	Curd/Rice(Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PEAS PULAO	JEERA RICE	VEG PULAO	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,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGGERY		
	Dessert(Carbs& Sugar)	VANILLA ICE CREAM (D)	SOOJI HALWA (D)	SEWAI PAYSAM (D)	FRUIT CUSTARD (D)			CHOCOLATE ICE CREAM (D)	