

Dining Menu (19th February -19th February, 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 BHURJI(E)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	SUJI UPMA (N)	BANANA PANCAKE(D)	VEG PEANUT POHA (N)	KANCHIPURAM IDLI, SAMBHAR	PLAIN PARATHA (V)	HASHBROWN (D)	BESAN CHILA (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	HONEY,CHOCOLATE SYRUP	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	ALOO BHAJI (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, KINU	BANANA,MIX FRUITS	BANANA, KINU	BANANA,PAPAYA	BANANA,MIX FRUITS	BANANA,SHARDA	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 Confi 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( Fibre & Vitamins)	GREEN SALAD, MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD, MEXICAN SALAD	GREEN SALAD, MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD,SPROUT SALAD	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish( Protein & Carbs)	CHICKEN DO PYAZA (NV/N/D)	HOMESTYLE MACRONI (D)	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	FUISSILI PASTA IN POMODORO SAUCE (D)	HOMESTYLE MIX PASTA (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)	PALAK CHANA (V)	ARIHAR 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)	SOYA CHAAP MASALA (D)	CURD (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	MIX RAITA (D)	JEERA RICE	JEERA RICE	RAMPUR KI TEHRI	ONION 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)				KALA JAMUN (D)		FRUIT CUSTARD (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	BHEL PURI (N)	MARBLE CAKE (D)	RAM LADOO	CHILLI GARLIC POPCORN	COLESLAW SANDWICH (D)	KOTHMIRI KEBAB	BANANA CAKE
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, LEMON CORIANDER SOUP	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD, VEGETABLE BROTH	GREEN SALAD,DAL SHORBA	GREEN SALAD, TOMATO SOUP	GREEN SALAD, SIRKA ONION	THAI CUCUMBER AND CARROT SALAD,HOT & SOUR SOUP
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	MIX VEGETABLE (V)	SOYA CHILLI	PENNE PASTA IN ARRABIATA SAUCE (D)	VEGETABLE MOUSSAKA (V)	VEGETABLE CORN LASAGNE (D)	CHICKEN CURRRY (NV/N/D)	SAUTE POTATO
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	LAUKI KOFTA CURRY (V)	SEV TAMATAR KI SARJI (V)	VEG KORMA (V)	SOYA KEEMA MATAR (V)	ALOO HARA PYAZ (V)	PANEER METHI MALAI (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	DHARA 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)	RICE KHEER (D)	SEWAI PAYSAM (D)	KESARI HALWA (D)			STRAWBERRY ICE CREAM (D)