

Dining Menu (66th June-02nd July, 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)	CHOCOS	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS	CORNFLAKES	MUESLI	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	SCRAMBLED EGG (E)	MASALA OMELETTE (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VEG PEANUT POHA (N)	MASALA DALIYA	SHJI UPMA (V&N)	MIX PARATHA (D)	VADA	CHOCOLATE PANCAKE (D)	VERMECILLI UPMA (V)
A	Accompaniment	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	CURD (D)	SAMBHAR (V)	HONEY,CHOCOLATE SYRUP	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,MANGO	BANANA,PAPAYA	BANANA,MANGO	BANANA,PAPAYA	BANANA,MANGO	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-2.30PM								
	Salad(Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD, NIMBU PANI	GREEN SALAD,LACCHA ONION	GREEN SALAD,TANG	GREEN SALAD,SARBAT	GREEN SALAD,LACCHA ONION	GREEN SALAD, SIRKA ONION
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	KADHAI CHICKEN (NV/D)	PENNE SICILIANA (D)	CHICKEN CHETTINAD (NV/D)	MIX PASTA IN ALFREDO SAUCE (D)	FUSSILI PASTA IN POMODORO SAUCE (D)	PAO BHAJI	CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MATAR PANEER (D)	ALDO BEANS (V)	PANEER MAKHANI (D)	PALAK CORN (V)	MIX VEG (V)	MASALA CHACH (D)	KHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	GREEN MOONG DAL (V)	KADHI PAKODAI(D)	DAL PANCHMEL(V)	RAJMA (V)	DAL MAKHANI (D)	ARHAR DAL TADKA (V)	BOONDI RAITA (D)
C	Rice / Curd (Carbs,Calcium)	PLAIN RICE	STEAM RICE	PLAIN RICE	STEAM RICE	STEAM RICE	MASALA RICE (N)	PLAIN RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI		AJWANI POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert (Carbs& Sugar)						CHOCOLATE MOUSSE (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	VEG PUFF (D)	SWIZZ ROLL (D)	ALDO TIKKI	BANANA CAKE (D)	MAGGIE	SMILEY	SPINACH & CORN SANDWICH (D)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	MANGO SHAKE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	COLD COFFEE (D)	MANGO TANG	BANANA SHAKE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD , ALOO CHANA CHAT	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD,SIRKA ONION	THAI CUCUMBER & CARROT SALAD (N),TANG
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MACRONI (V)	MAC & CHEESE (D)	PENNE PASTA IN MIX SAUCE (D)	KURKURI BHINDI (V)	ACHARI BAIGAN (V)	BUTTER CHICKEN(NV/D)	HONEY CHILLI POTATO (N)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	KABEJA DO PYAZA (V)	TOORAI MASALA (V)	ALOO MATAR TAMATAR (V)	KASHMIRI DUM ALOO (D)	LAUKI KOFTA CURRY (D)	PANEER DO PYAZA (D)	VEG MANCHURIAN (V)
N	Pulse/Noodles (Protein)	RED MALKA DAL (V)	BHARA DAL (V)	DAL BHUKARA (V)	VELLOW MOONG DAL TADKA (V)	CHANA DAL TADKA(V)	DAL PANCHMEL(V)	SINGAPORIAN GARLIC NOODLES
N	Curd/Ricor(Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	STEAM RICE	JEERA RICE	VEG PULAO	PLAIN RICE	VEG FRIED RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI		
R	Accompaniments	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	
	Dessert(Carbs& Sugar)	VANILLA ICE CREAM (D)	FRUIT CUSTARD (D)	TRUFFLE PUDDING (D)	SEWAI PAYSAM (D)	GULAB JAMUN (D)		CHOCOLATE ICE CREAM (D)