

Dining Menu (27th March-02nd April, 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	MUESLI	CORNFLAKES	CHOCOS	CORNFLAKES
R	Eggs(Protein)	EGG BHURJI (E)	FRIED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	CHOCOLATE PANCAKE (D)	SGJI UPMA (V&N)	IDLI SAMBHAR	VEG PEANUT POHA (N)	MASALA PARATHA (D)	HASHBROWN	VERMICHILI UPMA (V)
A	Accompaniment	HONEY CHOCOLATE SYRUP	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	ALOO BHAJI (D)	BAKED BEANS (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,SHARDA	BANANA, PAPAYA	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,SIRKA ONION	GREEN SALAD, MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, SPROUTS SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION
L	Dry Dish( Protein & Carbs)	BUTTER CHICKEN (NV/D)	MASALA KHCCHIDI	HOMESTYLE CHICKEN CURRY (NV/D)	JEERA ALOO	SPAGHETTI ARRABIATA (D)	METHI ALOO (V)	PINDI CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	HOMESTYLE MATAR PANEER (D)	HING DHANIYE KE CHATPATE ALOO	PANEER LABABDAR (D)	KALE CHANE	ALOO BEANS (V)	BAJMA (V)	KHATTI MEETHA PETHA (V)
N	Pulses( Protein& Fibre)	CHANA DAL (V)	CURD (D)	ACHAR DAL TADKA (V)	CURD (D)	KADHI PAKODA (D)	CURD (D)	BOONDI RAITA (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	PLAIN RICE	PLAIN RICE	STEAME RICE	JEERA RICE	STEAMED RICE	PLAIN RICE
H	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	POORI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert ( Carbs & Sugar)		SHAHI TUKDA (D)		SOOJI HALWA (D)		FUDGE CAKE (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	BHIEL PURI (N)	PAO,BHAJI (D)	MASALA POPCORN	MASALA CORN	PUMPKIN PIE (D)	VEG PUFF (D)	COLESLAW SANDWICH (D)
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	TANG	NIMBU PANI	BANANA SHAKE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D) COFFEE (D)	COLD COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD, PASTA SALAD (D)	GREEN SALAD,HAWAIIAN SALAD (D)	GREEN SALAD,CHANA CHAT	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	THAI CUCUMBER AND CARROT SALAD,HOT & SOUR SOUP
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	MIX VEGETABLE (V)	SOYA ALOO MATAR	MAC & CHEESE (D)	HOMESTYLE PENNE PASTA	SAUTE VEG (V)	CHICKEN CHETTINAD (NV/D)	POTATO WEDGES
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	LAUKI KOFTA CURRY (V)	BALIGAN ACHARI (V)	GOBHI ALOO (V)	TAWA SABZI	PALAK CHANA (V)	PANEER DO PYAZA (D)	STIR FRIED VEGEABLES IN HOT GARLIC SAUCE
N	Pulse/Noodles ( Protein)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	DAL BHUKARA	GHARA DAL (V)	DAL PANCHMEL (V)	DAL MAKHANI (D)	GREEN MOONG DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Curd/Ricet( Carbs& Protein)	PEAS PULAO	JEERA RICE	PEAS PULAO	JEERA RICE	VEG PULAO	PLAIN RICE	SCHIEZWAN FRIED RICE
E	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	
R	Accompaniments	ACHAR,JAGGERY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	ACHAR,JAGERRY	
	Dessert( Carbs& Sugar)	VANILLA ICE CREAM (D)		BALUSAHI (D)		KALA JAMUN (D)		BUTTERSCOTCH ICE CREAM (D)