

Dining Menu (03rd April -09th April, 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)	BOILED EGG (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJIE	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VEG PEANUT POHA (N)	SUJI UPMA (V&N)	KANCHIPURAM IDLI, SAMBHAR	VERMICELLI UPMA (V)	STUFFED PARATHA (V)	HASHBROWN (D)	MOONG DAL CHILA (D)
A	Accompaniment	MINT CHUTNEY (D)	TOMATO CHUTNEY (V)	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	CURD (D)	BAKED BEANS	MINT CHUTNEY (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,MIX FRUITS	BANANA,SHARDA	BANANA,WATERMELON	BANANA,PAPAYA	BANANA,WATERMELON	BANANA,MIX FRUIT
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 Contil 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,MINT LACCHA ONION	RAW PAPAYA SALAD(N),GARLIC BREAD	GREEN SALAD,SHARRAT	GREEN SALAD,JALJEERA	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	CHICKEN DO PYAZA (NV/N/D)	FUSSILI PASTA IN POMODORO SAUCE (D)	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	ROSEMERRY POTATO	HOMESTYLE MACRONI (D)	PALAK CORN (V)	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PANEER LABABDAR (D)	TINDA MASALA (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	VEGETABLE THAI CURRY (D)	MASALA ALOO (V)	ABHAR DAL TADKA (V)	ALOO JEERA
N	Pulses(Protein& Fibre)	BLACK MASOOR DAL (V)	KADHI PAKODA (D)	HYDERABADI DAL (V)	VEGETABLE HAKKA NOODLES	RAJMA (V)	KASHMIRI DUM ALOO (D)	CURD (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	plain RICE	MIX RAITA (D)	SCHEZWAN FRIED RICE	JEERA RICE	RAMPUR KI TEHRI	ONION RICE
H	Bread (Carbs,Fat, Protein)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI		TAWA ROTI	TAWA ROTI	BETROOT POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY		ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert(Carbs& Sugar)				PAN ICE CREAM (D)		FRUIT CUSTARD (D)	
4.45PM-6.15PM								
S	Snacks(Carbs)							
N	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	MARBLE CAKE(D)	MASALA CORN	VANILLA CUP CAKE(D)	MATAR,KULCHA	MAGGIE	KOTHMERI KEBAB	BANANA CAKE
A		BANANA SHAKE (D)	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	KHATTA MEETHA 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,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD,NIMBU PANI	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,GERMAN MUSTARD POTATO SALAD (D)	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	GREEN SALAD,SPROUT SALAD
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	SUBZ MAKHANI (V)	MAC & CHEESE (D)	ALOO MATAR	CABBAGE MATAR (V)	VEGETABLE CORN LASAGNE (D)	CHICKEN CURRRY (NV/N/D)	HOMESTYLE MIX PASTA (D)
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	SOYA MATAR (V)	MASALA BAIGAN (V)	VEG KORMA (V)	SOYA CHAP MASALA (V)	LAUKI CHANA MASALA (V)	PANEER METHI MALAI (D)	DAL MAKHANI (D)
N	Pulse/Noodles (Protein)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	DAL BUKHARA (V)	RED MALKA DAL (V)	GREEN MOONG DAL	DAL MAHARANI (V)	DHABA DAL (V)	MALAI KOFTA CURRY (D)
N	Rice(Carbs & Protein)	VEGETABLE PULAO	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE
E	Bread (Carbs,Fat, Protein)	TAWA ROTI	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	ACHAR, PAPAD,JAGGERY
	Dessert(Carbs& Sugar)	VANILLA ICE CREAM (D)	TRUFFLE PUDDING (D)	SEWAI PAYSAM (D)		GULAB JAMUN (D)		PHIRNEE (D)