

Dining Menu (12th June-18th June, 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)	EGG BHURJI (E)	MASALA OMELETTE (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)	FRIED EGG (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJI (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	UTTAPHAM,SAMBHAR	VERMECILLI UPMA	MASALA DALIYA	MIX PARATHA (D)	VEG PEANUT POHA (S)	IDLI,SAMBHAR	MOONG DAL CHILA (D)
A	Accompaniment	COCONUT CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	TOMATO CHUTNEY (V)	CURD (D)	MINT CHUTNEY (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	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, WATERMELON	BANANA,PAPAYA	BANANA, MIX FRUIT	BANANA,WATERMELON	BANANA,PAPAYA	BANANA,WATERMELON	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 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-2:30 PM								
	Salad( Fiber & Vitamins)	GREEN SALAD,SIRKA ONION	GREEN SALAD,MEXICAN SALAD	GREEN SALAD,LACCHA ONION	GREEN SALAD,NIMBU PANI	GREEN SALAD,SHARRAT	GREEN SALAD , MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD, SIRKA ONION
L	Dry Dish( Protein & Carbs)	CHICKEN KALI MIRCH (NV/D)	HING DHANIYE KE CHATPATE ALOO (D)	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	FUSSILI PASTA IN ARRABIATA SAUCE (D)	MIX VEGETABLE (V)	ALOO BEANS (V)	CHOLEY
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	HOME STYLE MATAR PANEER (D)	SALE CHANE (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	ALOO CAPSICUM (V)	DAL MAKHANI (D)	RAJMA MASALA (V)	SHATTA MEETHA PETHA (V)
N	Pulses( Protein& Fibre)	GREEN MOONG DAL(V)	PLAIN LASSI (D)	DIHARA DAL (V)	KADI PAKODA (D)	MALAI KOFTA (D)	MASALA CHACH (D)	BOONDI RAITA (D)
C	Rice / Curd ( Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	BOONDI RAITA (D)	STEAM RICE	STEAM RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE
H	Bread ( Carbs,Fat, Protien)	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	TAWA ROTI	POORI
	Accompaniments	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD	ACHAR, PAPAD
	Dessert( Carbs & Sugar)					SHAHI TUKDA (D)	KALA JAMUN(D)	
4-45PM-6:15 PM								
S								
N	Snacks( Carbs)	NUGGETS	CHEESE TOAST (D)	MIX PAKODA	MATAR KULCHA	STRAWBERRY SWIZZ ROLL (D)	VEG PUFF (D)	ALOO SANDWICH (D)
A	Beverage( Carbs,Vitamins & Minerals)	BANANA SHAKE (D)	MANGO SHAKE (D)	TEA (D) COFFEE (D)	TANG	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D) COFFEE (D)	COLD COFFEE (D)
C								
K								
7:30PM-10:15 PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD, AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD,CHANA CHAT	GREEN SALAD,THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD,SPROUT SALAD	GREEN SALAD,ALOO PEANUT CHAT (S)	GREEN SALAD,MASALA LACCHA ONION	THAI CUCUMBER & CARROT SALAD,KIMCHI SALAD
D	Dry Dish( Protein & Carbs)	LAUKI CHANA MASALA (V)	MAC & CHEESE (D)	KATHAL MASALA (V)	PENNE PASTA IN MIX SAUCE (D)	KARELA DO PYAZA (V)	CHICKEN CHETTINAD (NV/D)	VEG MANCHURIAN (V)
I	Gravy Dish( Protein & Carbs)	SOYA KEEMA MATAR (V)	KURKURI BHINDI(V)	KASHMIRI DUM ALOO (D)	MASALA BAIGAN (V)	SOYA CHAAP MASALA (D)	PANEER MAKHANI (D)	CANTONESE STYLE VEG IN BLACK BEAN SAUCE (V)
N	Pulse/Noodles ( Protein)	ARIHAR DAL TDARA (V)	YELLOW MOONG DAL TADKA(V)	DAL BHUKARA (V)	HYDERABADI DAL (D)	RED MALKA DAL (V)	DAL PANCHMEL(V)	SINGAPORIAN GARLIC NOODLES
N	Curd/Rice( Carbs & Protein)	PLAIN RICE	JEERA RICE	PEAS PULAO	ONION RICE	STEAM RICE	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	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	ACHAR	
	Dessert( Carbs& Sugar)	CHOCOLATE MOUSSE (D)	VANILLA ICE CREAM (D)	TRUFFLE PUDDING (D)	FRUIT CUSTARD (D)			CHOCOLATE ICE CREAM (D)