

Dining Menu (10th July -16th July, 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)	EGG BHURJI (E)	BOILED EGG (E)	EGG BHURJIE)	SCRAMBLED EGG (E)
E	Indian/International (Protein & Carbs)	VERMICELLI UPMA (V)	VEG PEANUT POHA (N)	MOONG DAL CHILA (D)	KANCHIPURAM IDLI, SAMBHAR	STUFFED PARATHA	UTTAPHAM,SAMBHAR	HASHBROWN (D)
A	Accompaniment	TOMATO CHUTNEY (V)	MINT CHUTNEY (D)	MINT SAUCE (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	CURD (D)	COCONUT CHUTNEY (V)	BAKED BEANS (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,PLUM	BANANA, MANGO	BANANA,PAPAYA	BANANA,PLUM	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 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, MASALA LACHHA ONION	GREEN SALAD,CHACH	GREEN SALAD,MINT LACCHA ONION	GREEN SALAD,SHARRBAT	GREEN SALAD, SPROUT SALAD	GREEN SALAD, THREE BEAN SALAD	GREEN SALAD, LACCHA ONION SALAD
L	Dry Dish(Protein & Carbs)	BUTTER CHICKEN (NV/N/D)	HOMESTYLE MACRONI	CHICKEN BIRYANI (NV/D)	SPAGHETTI PASTA IN ARRABIATA SAUCE (D)	FUSSIILI PASTA IN POMODORO SAUCE (D)	SOYA MATAR	PINDI CHOLEY (V)
U	Gravy Dish(Protein & Carbs)	PALAK PANEER (D)	MASALA ALOO (V)	VEGETABLE PANEER BIRYANI (D)	GREEN MOONG DAL (V)	ALOO CAPSICUM (V)	PALAK CORN (V)	HARE KADDU KI SARZI (V)
N	Pulses(Protein& Fibre)	RED MALKA DAL (V)	RAJMA (V)	HYDERABADI DAL (V)	MALAI KOFTA CURRY (D)	KADHI PAKODA (D)	ARIHAR DAL TADKA (V)	CURD (D)
C	Rice / Curd (Carbs/Calcium)	PLAIN RICE	JEERA RICE	MIX RAITA (D)	STEAM RICE	JEERA RICE	STEAM RICE	STEAM 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)				SEWAI PAYSAM (D)		FRUIT CUSTARD (D)	
4.45PM-6.15PM								
S								
N	Snacks(Carbs)	CARROT CAKE (D)	KOTHMERI KEBAB	VEG BURGER (D)	PAPDI CHAT (D)	SWIZZ ROLL (D)	DAL KACHORI	SPINACH CORN SANDWICH (D)
A	Beverage(Carbs,Vitamins & Minerals)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	COLD COFFEE (D)	KHATTA MEETHA PANI	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)	TEA (D), COFFEE (D)
C								
K								
7.30PM-10.15PM								
	Salad(Fibre& Vitamins)	GREEN SALAD,HAWAHAN SALAD (D)	GREEN SALAD,CHANA CHAT	GREEN SALAD,MEDITERRANEAN SALAD	GREEN SALAD,AMERICAN CORN SALAD	GREEN SALAD ,ALOO PEANUT CHAT (N)	GREEN SALAD,SIRKA ONION	THAI CU'CUMBER AND CARROT SALAD,MANGO TANG
D	Dry Dish(Protein & Carbs)	VEGETABLE LASAGNE (D)	GRILLED VEGETABLES (V)	PENNE PASTA IN ARRABIATA SAUCE (D)	KURKURI BHIINDI (V)	MAC & CHEESE (D)	CHICKEN CHETINNAD (NV/N/D)	VEGETABLE MANCHURIAN
I	Gravy Dish(Protein & Carbs)	LAUKI CHANA MASALA (V)	VEG KOFTA CURRY (V)	TOORAI MASALA (V)	KASHIMIRI DUM ALOO (D)	SOYA CHAAP MASALA (D)	KADHAI PANEER (D)	POTATO WEDGES
N	Pulse/Noodles (Protein)	YELLOW MOONG DAL TADKA (V)	DAL BUKHARA	BLACK MASOOR DAL (V)	DAL MAKHANI (D)	DAL PANCHMEL(V)	DHABA DAL (V)	GARLIC CHILLI NOODLES
N	Rice(Carbs & Protein)	VEGETABLE PULAO	ONION RICE	JEERA RICE	PLAIN RICE	JEERA RICE	STEAM 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)	VANILLA ICE CREAM (D)	MANGO MOUSSE (D)	KALA JAMUN (D)		SAHI TUKDA (D)		STRAWBERRY ICE CREAM (D)