



# STRAIGHT FROM THE FARM

## วัตถุดิบส่งตรงจากฟาร์ม

At **getfresh** we are obsessed with sourcing the highest quality, natural and organic ingredients from farms across Thailand. Hundreds of these ingredients find their way into an array of delicious, guilt-free **getfresh** dishes. We publish nutritional information on all our menu items and promise that our food is **TRANS FAT FREE** and that **NO SUGAR** and **NO MSG** are ever added.

ที่ **getfresh** เรามุ่งมั่นเรื่องการคัดสรรวัตถุดิบที่มีคุณภาพสูง จากแหล่งเพาะปลูกตามธรรมชาติ ด้วยวิธีออร์แกนิกโดยเกษตรกรท้องถิ่นทั่วประเทศไทย มาสู่การรังสรรค์เมนูที่ทั้งอร่อย เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และยังมีข้อมูลทางโภชนาการในทุกๆ เมนู ด้วยอุดมการณ์ในการทำอาหารที่ **ปราศจากไขมันทรานส์ ไม่ใส่สีน้ำตาล** และ **ไม่มีผงชูรส** ในทุกเมนู



### Lettuce

Our lettuce is natural, has a low carbon footprint, and is grown with love on a beautiful farm located in Khao Yai. Full of calcium, potassium, Vitamin C and folate, **getfresh** lettuce humbly boasts many health benefits.



### Organic Champignon Mushrooms

Full of antioxidants, known to reduce blood pressure, lower cholesterol and boost immunity, our champignon mushrooms are lovingly grown in the shadow of a mountain by a specialized farm in Khao Yai.



### Wild Honey

Our longan flower wild honey comes from a long tradition of beekeepers located in Mae Rim, northern Chiangmai. Harvested from the **Apis mellifera** bee, longan honey is a natural immunity-booster and rich in vitamins, minerals and amino acids.



### Organic Heirloom Tomatoes

More flavorful than regular tomatoes, our heirloom varieties are grown in northern Thailand and come in an array of shapes and colors depending on Mother Nature. Perfection in imperfection.



### Mozzarella & Yogurt

Our preservative-free mozzarella cheese and Greek-style yogurt are handcrafted in the lush valleys of Khao Yai – Thailand's renowned dairy region.



### Mango

Thai honey mangoes come from the south of Thailand. They are rich in vitamins A, B, C and dietary fiber as well as potassium and magnesium. They are also ridiculously delicious.



### Hass Avocado

Hass avocados aren't just beautiful but are nutrient-rich and healthy for the heart. Our avocados come from Chomthong, a mountainous region in Chiang Mai, as well as New Zealand, depending on the season.



### Free-range Organic Eggs

**getfresh** selects its eggs from hens raised in the mountains of Chiang Rai on a diet of 100% organic feed resulting in high levels of natural amino acids, vitamins and minerals.



### Coffee

**getfresh** coffee is a blend of 100% organic beans sourced from Chiang Rai. These beans are freshly roasted by our friends at Sarnies, with a medium dark roast that allows for its natural sweetness to shine through. Expect flavour notes of chocolate, brown sugar and honey.

# ALL DAY BRUNCH

## อาหารเช้าครบวัน

Get your day started right with a healthy and delicious brunch. Not an early riser? No worries... we've got you covered all day!

ไม่ว่าจะเวลาไหน ก็สามารถเริ่มต้นวันใหม่ได้ด้วยอาหารเช้าที่อร่อยพร้อมได้สุขภาพ และสามารถสั่งได้ไม่จำกัดช่วงเวลา



**A Eggs Benedict Paris Ham / Avocado**  
**ไข่เบเนดิกต์ ปารีสแฮม / อะโวกาโด**  
 two poached organic eggs, paris ham or smashed hass avocado, multi-grain toast and low-fat hollandaise sauce  
 ไข่ดาวน้ำออร์แกนิก 2 ฟอง ปารีสแฮม หรือ แฮสอะโวกาโดบด นมปังมัลติเกรนปิ้ง ซีร์ฟพร้อม ซอสฮอลแลนด์สโตนต่ำ  
 Paris Ham 553 Kcal | Fat 29g | Pro 33g | Carb 35g  
 Avocado 545 Kcal | Fat 37g | Pro 22g | Carb 31g  
**289 Baht**

**B Keto Breakfast Plate**  
**คีโตเบรกฟาสต์**  
 two fried organic eggs, paris ham, organic mushrooms, asparagus and balsamic roasted cherry tomatoes  
 ไข่ดาวออร์แกนิก 2 ฟอง ปารีสแฮม เห็ดออร์แกนิก หมนอัมฝรั่ง และมะเขือเทศเชอร์รี่ย่างบัลซามิก  
 534 Kcal | Fat 42g | Pro 27g | Carb 12g  
**289 Baht**

**C Smashed Avocado & Pomegranate Toast**  
**สแมชอะโวกาโด แอนด์พอมมาราเทโทสต์**  
 smashed hass avocado, diced tomato, extra virgin olive oil, fresh pomegranate, toasted sesame seeds and wild rocket on multi-grain toast  
 แฮสอะโวกาโดบด มะเขือเทศหั่นเต๋า น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ เมล็ดกับทิมสด เมล็ดงาคั่ว และพริกธัญชาติ บนนมปังมัลติเกรนปิ้ง  
 733 Kcal | Fat 45g | Pro 16g | Carb 66g  
**269 Baht**



**Chicken Shakshuka**  
**ชิกเก้นชาชูก้า**  
 chicken breast sauteed with tomato and cumin ragout, bell peppers, fresh basil and organic egg served with multi-grain toast  
 อกไก่ปรุงสุกกับมะเขือเทศและยี่หระ ฝรั่งหวาน โหระพาสด และไข่ไก่ออร์แกนิก ซีร์ฟพร้อมนมปังมัลติเกรนปิ้ง  
 252 Kcal | Fat 8g | Pro 17g | Carb 28g  
**239 Baht**



**Spiced Egg Burrito**  
**สไปซ์เอ็กเบอริโด้**  
 organic eggs, ham, cheddar cheese, jalapeno salsa, hass avocado, sour cream, adobo chipotle hot sauce in a whole wheat tortilla  
 ไข่ออร์แกนิก แฮม เชดดาร์ชีส ซัลซ่าพริกเม็กซิกัน แฮสอะโวกาโด ซาวครีม พริกเม็กซิกันฮอตซอส แรปด้วยแผ่นโฮลวีตออร์แกนิก  
 489 Kcal | Fat 21g | Pro 19g | Carb 56g  
**219 Baht**



**Mushroom Frittata**  
**มัชรูมฟริตต้า**  
 pan-baked organic egg omelette with sautéed brown cap, champignon and portabello mushrooms, cherry tomatoes and fresh mozzarella served with rocket salad and salsa  
 ออมเล็ตไข่ออร์แกนิกกระทะร้อน กับเห็ดแชมปิญองสีน้ำตาล เห็ดและเห็ดกระดุมสีน้ำตาลสด พร้อมด้วยมะเขือเทศเชอร์รี่ กับชีสมอสซาร์เรลล่าสด ซีร์ฟคู่สลัดร็อกเก็ตและซัลซ่าซอส  
 360 Kcal | Fat 24g | Pro 20g | Carb 16g  
**259 Baht**

**Keto Egg Bites**  
**คีโตเอ็กไอบิต**  
 two egg bites with homemade guilt-free ketchup on a bed of fresh rocket  
 เอ็กไอบิตสอดไส้ไก่และเชดดาร์ชีส หรือพริกโงมและเชดดาร์ชีส 2 ชั้น ซีร์ฟพร้อมซอสมะเขือเทศโฮมเมด และสลัดร็อกเก็ตสด  
 Chicken & Cheddar 224 Kcal | Fat 16g | Pro 16g | Carb 4g  
 Spinach & Cheddar 171 Kcal | Fat 11g | Pro 12g | Carb 6g  
**169 Baht**



**Multi-Grain Toast**  
**มัลติเกรนโทสต์**  
 multi-grain toast served with butter  
 นมปังมัลติเกรนปิ้ง ซีร์ฟพร้อมเนยฟรึ่มเสต  
 260 Kcal | Fat 4g | Pro 10g | Carb 46g  
**29 Baht**

**ADD A CHOICE OF JAM**  
**Strawberry Cacao Jam** 15  
**แยมสตอว์เบอร์รี่ คากาโอ**  
**Blueberry Cinnamon Jam** 15  
**แยมบลูเบอร์รี่ ซินนามอน**



# HEALTHY JARS

## เฮลตี้ จาร์

In need of a light breakfast, delicious snack, or post-workout energy boost? Look no further than these nutrient-packed healthy jars!

ไม่ว่าจะเป็นมือเบาๆ ระหว่างวัน อาหารว่าง หรือขอมารองท้องเพื่อเพิ่มพลังงานก่อนเล่นกีฬา เฮลตี้ จาร์ คือเมนูที่ตอบโจทย์ด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และพลังงานที่ได้รับ

- A Overnight Oats**  
ไอเวอร์ไนท์โอ๊ต

rolled oats, organic milk, wild honey, chia seeds, dried cranberries and toasted almonds

ข้าวโอ๊ต นมออร์แกนิก น้ำผึ้งป่า เมล็ดเจีย แครนเบอร์รี่แห้ง และอัลมอนด์คั่ว

485 Kcal | Fat 13g | Pro 28g | Carb 64g

179 Baht
- B Passion Fruit & Coconut Chia Seed Pudding**  
พุดดิ้งมะพร้าวเมล็ดเจียและเสาวรส

slow-cooked chia seeds, coconut milk, and sugar-free passion fruit and orange jam

เมล็ดเจีย กะทิสด และแยมเสาวรสดกับส้มไร้น้ำตาล

182 Kcal | Fat 10g | Pro 4g | Carb 19g

179 Baht
- C Blueberry & Coconut Chia Seed Pudding**  
พุดดิ้งมะพร้าวเมล็ดเจียและบลูเบอร์รี่ซินนามอน

slow cooked chia seeds, coconut milk and sugar-free blueberry cinnamon jam

เมล็ดเจีย กะทิสด และแยมบลูเบอร์รี่ซินนามอนไร้น้ำตาล

170 Kcal | Fat 10g | Pro 4g | Carb 16g

179 Baht
- D Red Berries & Coconut Chia Seed Pudding**  
พุดดิ้งมะพร้าวเมล็ดเจียและเรดเบอร์รี่

slow-cooked chia seeds, coconut milk, sugar-free strawberry, cranberry and pomegranate jam

เมล็ดเจีย กะทิสด และแยมสตรอเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ กับเมล็ดทับทิมไร้น้ำตาล

195 Kcal | Fat 11g | Pro 4g | Carb 20g

179 Baht
- E Mango & Coconut Chia Seed Pudding**  
พุดดิ้งมะพร้าวเมล็ดเจียและมะม่วง

slow-cooked chia seeds, coconut milk and sugar-free mango jam

เมล็ดเจีย กะทิสด และแยมมะม่วงไร้น้ำตาล

178 Kcal | Fat 10g | Pro 4g | Carb 18g

179 Baht



# APPETIZERS

## อาหารทานเล่น

getfresh appys are splendid in their own right or as a prelude to the main attraction. Go on!

เริ่มต้นมื้อหลักด้วยอาหารทานเล่นตามแบบฉบับของ getfresh



- A Heirloom Caprese & Avocado Toast**  
แฮร์ลูม คาปริเซ่ แอนดอะโวคาโดโทสต์

heirloom tomatoes, hass avocado, fresh mozzarella, italian basil, extra virgin olive oil, aged balsamic vinegar, pesto sauce on multi-grain toast

มะเขือเทศแฮร์ลูม แฮสอะโวคาโด มอสซาเรลล่าชีสสด โหระพาอิตาลี น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ บัลซามิกหมัก เพสโตซอส เซิร์ฟบนขนมปังมัลติเกรนนี่

649 Kcal | Fat 41g | Pro 16g | Carb 54g

229 Baht
- B Atlantic Salmon Tartar**  
แซลมอนแอตแลนติกทาร์ตาร์

diced marinated atlantic salmon, capers, shallot, hass avocado, tabasco, wild rocket, baby radish, fresh dill cream and multi-grain toast

แซลมอนแอตแลนติกปรุงรสหั่นลูกเต๋า เคปเปอร์ หอมแดง แฮสอะโวคาโด ซอสทาบาสโก้ ร็อคเก็ตสด เบบีเรดิช คริมผักชีลาวสด เซิร์ฟพร้อมขนมปังมัลติเกรนนี่

452 Kcal | Fat 32g | Pro 27g | Carb 14g

289 Baht

Prices include 7% VAT and are subject to 10% service charge  
Images are for reference only

# SOUPS

## ซูป

Puréed from fresh vegetables grown with love in Thailand, our soups fill your belly and warm your soul.

ซูปที่เข้มข้นจากผักที่ผ่านการคัดสรร เพราะปลูกด้วยความรักในประเทศไทยที่จะช่วยให้อิ่มท้องและดีต่อจิตใจ



### Japanese Pumpkin



#### ซูปฟักทองญี่ปุ่น

creamy japanese kabocha pumpkin soup with sunflower seeds

ซูปครีมฟักทองญี่ปุ่น โรยด้วยเมล็ดทานตะวัน

128 Kcal | Fat 4g | Pro 5g | Carb 18g

109 Baht



### Broccoli & Spinach



#### ซูปบล็อกโคลี่และผักโขม

blended broccoli and baby spinach topped with whole wheat croutons

ซูปบล็อกโคลี่และผักโขม พร้อมโฮลวีตกรุตอมซ์

118 Kcal | Fat 2g | Pro 8g | Carb 17g

139 Baht



### A Tomato & Basil



#### ซูปมะเขือเทศและโหระพา

classic mediterranean tomato soup with italian basil

ซูปมะเขือเทศ และโหระพาสไตล์อิตาลี

89 Kcal | Fat 1g | Pro 2g | Carb 18g

99 Baht

### B Minestrone



#### ซูปมินเนสโตรเน่

diced italian vegetables in rich tomato broth with orzo pasta and fresh basil

ซูปมินเนสโตรเน่กับออร์โซพาสต้า และโหระพาสด

197 Kcal | Fat 5g | Pro 5g | Carb 33g

99 Baht



### Potato & Leek

#### ซูปมันฝรั่งและต้นกระเทียม

creamy potato & leek soup, whey protein, crispy bacon topped with whole wheat croutons

ซูปครีมมันฝรั่งและต้นกระเทียม เวย์โปรตีน เบคอน และโฮลวีตกรุตอมซ์

244 Kcal | Fat 12g | Pro 15g | Carb 19g

139 Baht



### Multi-Grain Toast

#### มาติเกรนโทสต์

multi-grain toast served with butter

ขนมปังมาติเกรนปิ้ง เสิร์ฟพร้อมเนยฝรั่ง

260 Kcal | Fat 4g | Pro 10g | Carb 46g

29 Baht

# SALADS

## สลัด

Boasting the freshest ingredients mindfully selected from farms across Thailand, we've built our reputation on our salads.

เราเลือกสรรวัตถุดิบจากฟาร์มทั่วประเทศไทยอย่างใส่ใจ เพื่อรับรองว่าเป็นเมนูสลัดที่เรากาทุกมื้อใจ และพร้อมให้ทุกท่านได้ลิ้มลอง

### A Grilled Chicken Caesar

#### กริลล์ชิกเก้นซีซาร์สลัด

romaine, grilled chicken breast, crispy bacon, quail egg, parmesan cheese, whole wheat croutons and caesar dressing

ผักโรเมน ออกไก่ย่าง เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรุตองซ์ และน้ำสลัดซีซาร์

Small 201 Kcal | Fat 9g | Pro 12g | Carb 12g  
Large 504 Kcal | Fat 32g | Pro 34g | Carb 20g

Small 169 Baht Large 249 Baht

### B Cobb

#### คอบบ์สลัด

iceberg & romaine lettuce, grilled chicken breast, crispy bacon, organic egg, blue cheese, hass avocado, cherry tomato and dijon mustard vinaigrette

ผักกาดแก้ว และผักโรเมน ออกไก่ย่าง เบคอนกรอบ ไข่ออแกนิก บลูชีส แฮสอะโวคาโด มะเขือเทศ และน้ำสลัดดีจอนมิสตาโร

Small 315 Kcal | Fat 23g | Pro 20g | Carb 7g  
Large 549 Kcal | Fat 41g | Pro 34g | Carb 11g

Small 249 Baht Large 369 Baht



### Shredded Chicken

#### เชรดชิกเก้นสลัด

shredded spiced chicken breast, purple cabbage, sesame beansprouts, carrot, red onion, cherry tomato, japanese cucumber, iceberg lettuce, crushed cashew, spring onion, coriander, organic coconut-cashew satay vinaigrette

อกไก่ฉีกปรุงรส กะหล่ำปลีม่วง งาม ถั่วงอก แครอท หอมแดง มะเขือเทศเชอร์รี่ แตงกวาญี่ปุ่น ผักกาดแก้ว เมล็ดมะม่วงหิมพานต์สด ต้นหอม ผักชี และน้ำสลัดมะพร้าวออแกนิกกับเมล็ดมะม่วงหิมพานต์สดเดวีนิเกรตต์

Small 318 Kcal | Fat 26g | Pro 9g | Carb 12g  
Large 471 Kcal | Fat 39g | Pro 14g | Carb 16g

Small 189 Baht Large 269 Baht

### Mexican Chopped Chicken

#### เม็กซิกันช็อปชิกเก้นสลัด

mixed lettuce, spiced chicken breast, red beans, hass avocado, jalapeno salsa, roasted red peppers, cheddar cheese, red onion, sweet corn, cherry tomato, smashed tortilla chips, spiced avocado dressing

ผักสลัดรวม ออกไก่หมักเครื่องเทศ ถั่วแดง แฮสอะโวคาโด ซัลซ่าพริกเม็กซิกัน พริกหวานแดงย่าง เชดดาร์ชีส หอมแดง ข้าวโพดหวาน มะเขือเทศเชอร์รี่ ตอร์ตีญาชิพส์ และน้ำสลัดสไปซี่อะโวคาโด

Small 366 Kcal | Fat 30g | Pro 12g | Carb 12g  
Large 555 Kcal | Fat 47g | Pro 16g | Carb 17g

Small 249 Baht Large 369 Baht



### Cordon Bleu

#### กอร์ดอนเบลูสลัด

romaine, grilled chicken breast, paris ham, asparagus, swiss cheese, sliced almonds, whole wheat croutons and buttermilk ranch dressing

ผักโรเมน ออกไก่ย่าง ปารีสแอม หน่อไม้ฝรั่ง สวิสชีส อัลมอนด์สไลด์ โฮลวีตกรุตองซ์ และน้ำสลัดแรนซ์

Small 222 Kcal | Fat 10g | Pro 21g | Carb 12g  
Large 444 Kcal | Fat 24g | Pro 34g | Carb 23g

Small 209 Baht Large 289 Baht





### New Orleans นิวออร์ลีนส์สลัด

mixed oak, cajun spiced chicken breast, cherry tomato, japanese cucumber, quail egg, edamame, roasted red pepper, sweet corn, feta cheese and **sundried tomato vinaigrette**

ผักโอ๊ครวม ออไก่คาจัน มะเนื้อเทศเซอร์รี่ แดงควาญี่ปุ่น ไข่จนกระทากัวและญี่ปุ่น พริกหวานย่าง ข้าวโพดหวาน เฟต้าชีส และ**น้ำสลัดซันดรายโทมัต**

Small 283 Kcal | Fat 19g | Pro 18g | Carb 10g  
Large 546 Kcal | Fat 38g | Pro 34g | Carb 18g

Small 209 Baht Large 289 Baht



### The Italian Job เดอะอิตาเลียนจ๊อบสลัด



mixed lettuce, pesto chicken breast, roasted garlic, roasted red pepper, kalamata olive, flaked tuna, sundried tomato, sliced almond and **balsamic vinaigrette**

ผักสลัดรวม ออไก่เพสโต้ กระเทียมและพริกหวานย่าง มะกอกกาลามาตา อกูน่า มะเนื้อเทศตากแห้ง อัลมอนด์สไลด์ และ**น้ำสลัดบัลซามิกวินิเกรตต์**

Small 216 Kcal | Fat 12g | Pro 18g | Carb 9g  
Large 409 Kcal | Fat 25g | Pro 27g | Carb 19g

Small 189 Baht Large 269 Baht



### A Heirloom Tomato & Avocado แฮร์ลูมโทเมโทแอนด์อะโวคาโดสลัด



heirloom tomato, hass avocado, roasted red pepper, red onion, wild rocket, feta cheese, sunflower seeds and **lemon-lime vinaigrette**

มะเนื้อเทศแฮร์ลูม แฮสอะโวคาโด พริกหวานแดงย่าง หอมแดง ร็อกเก็ตตสด เฟต้าชีส เมล็ดทานตะวัน และ**น้ำสลัดเลมอนไลม์วินิเกรตต์**

Small 296 Kcal | Fat 24g | Pro 5g | Carb 15g  
Large 399 Kcal | Fat 31g | Pro 9g | Carb 21g

Small 249 Baht Large 369 Baht

Add Grilled Chicken +30 Baht  
เพิ่มไก่ย่าง

### B Roasted Japanese Pumpkin โรสท์เจแปนนิสพัมคินสลัด

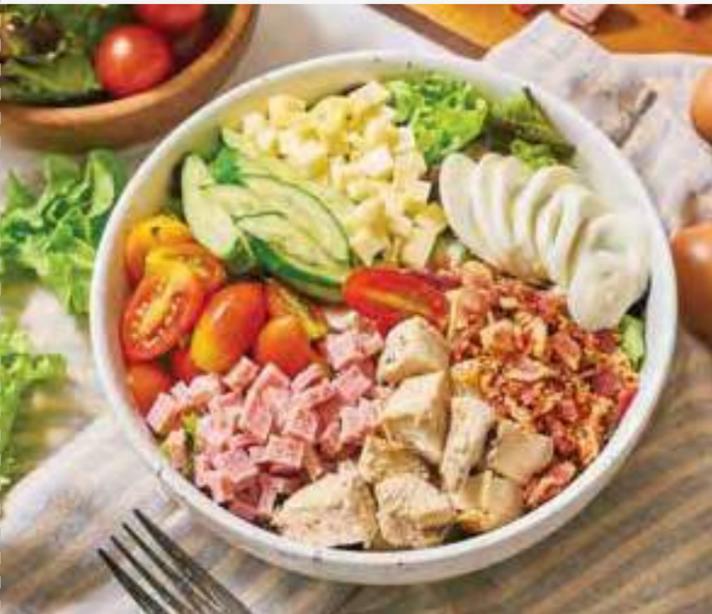


roasted japanese kabocha pumpkin, wild rocket, cherry tomato, red onion, roasted red pepper, sundried tomato, feta cheese, sunflower seeds, **honey balsamic dressing**

ผักทองญี่ปุ่นย่าง ร็อกเก็ตตสด มะเนื้อเทศเซอร์รี่ หอมแดง พริกหวานแดงย่าง มะเนื้อเทศตากแห้ง เฟต้าชีส เมล็ดทานตะวัน และ**น้ำสลัดฮันนี่บัลซามิก**

Small 344 Kcal | Fat 12g | Pro 12g | Carb 47g  
Large 522 Kcal | Fat 18g | Pro 18g | Carb 72g

Small 189 Baht Large 269 Baht



### The Club เดอะคลับสลัด



mixed oak, grilled chicken breast, paris ham, crispy bacon, organic egg, swiss cheese, japanese cucumber, cherry tomato and **thousand island dressing**

ผักโอ๊ครวม ออไก่ย่าง ปารีสแฮม เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก สวิสชีส แดงควาญี่ปุ่น มะเนื้อเทศเซอร์รี่ และ**น้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์**

Small 256 Kcal | Fat 16g | Pro 24g | Carb 4g  
Large 506 Kcal | Fat 34g | Pro 40g | Carb 10g

Small 209 Baht Large 289 Baht



### Seared Tuna Nicoise เซียร์ทูนานีชีวส์สลัด

mixed lettuce, seared sashimi-grade tuna, marinated baby potato, cherry tomato, red onion, french green bean, kalamata olive, anchovy and **dijon vinaigrette**

ผักสลัดรวม ซาซิมิเกรดทูนานีชีวส์นกระทากะ มินฝรั่งหัวเล็กปรุงรส มะเนื้อเทศเซอร์รี่ หอมแดง ถั่วแขก มะกอกกาลามาตา แอนโชวี และ**น้ำสลัดดีจอนวินิเกรตต์**

Small 200 Kcal | Fat 8g | Pro 19g | Carb 13g  
Large 408 Kcal | Fat 20g | Pro 24g | Carb 33g

Small 239 Baht Large 339 Baht

### The Greek เดอะกรีกสลัด



iceberg lettuce, japanese cucumber, bell peppers, cherry tomato, red onion, kalamata olive, feta cheese, oregano and **lemon-lime vinaigrette**

ผักกาดแก้ว แดงควาญี่ปุ่น พริกหวาน มะเนื้อเทศเซอร์รี่ หอมแดง มะกอกกาลามาตา เฟต้าชีส และ**น้ำสลัดเลมอนไลม์วินิเกรตต์**

Small 149 Kcal | Fat 9g | Pro 4g | Carb 13g  
Large 300 Kcal | Fat 20g | Pro 6g | Carb 24g

Small 159 Baht Large 229 Baht

Add Grilled Chicken +30 Baht  
เพิ่มไก่ย่าง



# COLD WRAPS

## โคลด์แรป

Turn any **getfresh** salad into a whole wheat wrap!

เปลี่ยนสลัดจอย **gefresh** เป็นแรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา



### A Cordon Bleu คอร์ดอนเบลูแรป



romaine, grilled chicken breast, paris ham, asparagus, swiss cheese, sliced almonds, whole wheat croutons and **buttermilk ranch dressing** in a whole wheat tortilla wrap

ผักโรเมน ออโต้ย่าง ปาริสแฮม หน่อไม้ฝรั่ง สวิสชีส อัลมอนด์สไลด์ โฮลวีตครุตองซ์ และ**น้ำสลัดราเชอ** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

602 Kcal | Fat 34g | Pro 26g | Carb 48g

229 Baht

### B Shredded Chicken เชรดชีกักรัป

shredded spiced chicken breast, purple cabbage, sesame beansprouts, carrot, red onion, cherry tomato, japanese cucumber, iceberg lettuce, crushed cashew, spring onion, coriander, **organic coconut-cashew satay vinaigrette** in a whole wheat tortilla wrap

ออโต้ฉีกปรุงรส กระหล่ำปลีม่วง งามา ถั่วอก แครอท หอมแดง มะเขือเทศเชอร์รี่ แคนทวารี่ปุ่น ผักกาดแก้ว เมล็ดมะม่วงหิมพานต์บด ต้นหอม ผักชี และ**น้ำสลัดมะพร้าวออโต้กับเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ สเตอ์วีนิกรัด** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

460 Kcal | Fat 28g | Pro 11g | Carb 41g

209 Baht

### C The Greek เดอะกรีกแรป



iceberg lettuce, japanese cucumber, bell peppers, cherry tomato, red onion, kalamata olive, feta cheese, oregano and **lemon-lime vinaigrette** in a whole wheat tortilla wrap

ผักกาดแก้ว แคนทวารี่ปุ่น ผริกหวาน มะเขือเทศเชอร์รี่ หอมแดง มะกอกคาลามาตา เฟตาชีส และ**น้ำสลัดเลมอนลิมนิกรัด** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

491 Kcal | Fat 27g | Pro 9g | Carb 47g

179 Baht

Add Grilled Chicken +30 Baht  
เพิ่มไก่ย่าง



### Cobb คอบบ์แรป



iceberg & romaine lettuce, grilled chicken breast, crispy bacon, organic egg, blue cheese, hass avocado, cherry tomato and **dijon mustard vinaigrette** in a whole wheat tortilla wrap

ผักกาดแก้ว และผักโรเมน ออโต้ย่าง เบคอนกรอบ ไข่ออโต้เทค นูชีส แฮสอะโวคาโด มะเขือเทศ และ**น้ำสลัดดิจอนมิสตาเรอ** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

660 Kcal | Fat 44g | Pro 25g | Carb 41g

269 Baht



### Mexican Chopped Chicken เม็กซิกันช็อปชีกักรัป

mixed lettuce, spiced chicken breast, red beans, hass avocado, jalapeno salsa, roasted red peppers, cheddar cheese, red onion, sweet corn, cherry tomato, smashed tortilla chips, **spiced avocado dressing** in a whole wheat tortilla wrap

ผักสลัดรวม ออโต้หมักเครื่องเทศ ถั่วแดง แฮสอะโวคาโด ซัลซ่าพริกเม็กซิกัน พริกหวานแดงย่าง เซดดาร์ชีส หอมแดง ข้าวโพดหวาน มะเขือเทศเชอร์รี่ ตอร์ติญาชิปส์ และ**น้ำสลัดสไปซี่อะโวคาโด** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

494 Kcal | Fat 30g | Pro 15g | Carb 47g

269 Baht



### Grilled Chicken Caesar กริลล์ชีกักรัป

romaine, grilled chicken breast, crispy bacon, quail egg, parmesan cheese, whole wheat croutons and **caesar dressing** in a whole wheat tortilla wrap

ผักโรเมน ออโต้ย่าง เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตครุตองซ์ และ**น้ำสลัดซีซาร์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

559 Kcal | Fat 31g | Pro 24g | Carb 46g

189 Baht



### The Italian Job เดอะอิตาลีเลียนจ็อบแรป

mixed lettuce, pesto chicken breast, roasted garlic, roasted red pepper, kalamata olive, flaked tuna, sundried tomato, sliced almond and **balsamic vinaigrette** in a whole wheat tortilla wrap

ผักสลัดรวม ออโต้เพสโต้ กระเทียม และพริกหวานย่าง มะกอกคาลามาตา ทูน่า มะเขือเทศตากแห้ง อัลมอนด์สไลด์ และ**น้ำสลัดบัลซามิกวินิกรัด** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

441 Kcal | Fat 17g | Pro 23g | Carb 49g

209 Baht



### New Orleans นิวออร์ลีอันส์แรป

mixed oak, cajun spiced chicken breast, cherry tomato, japanese cucumber, quail egg, edamame, roasted red pepper, sweet corn, feta cheese and **sundried tomato vinaigrette** in a whole wheat tortilla wrap

ผักโอ๊ครวม ออไก่คาจัน มะเขือเทศเซอรัรี แคมกวางซีปุ่น ไข่นกกระทา ถั่วแระซีปุ่น พริกหวานย่าง ข้าวโพดหวาน เฟต้าชีส และ **น้ำสลัดซันดรายโทมโทวินิเกรตต์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

607 Kcal | Fat 35g | Pro 24g | Carb 49g

229 Baht



### The Club เดอะคลับแรป

mixed oak, grilled chicken breast, paris ham, crispy bacon, organic egg, swiss cheese, japanese cucumber, cherry tomato and **thousand island dressing** in a whole wheat tortilla wrap

ผักโอ๊ครวม ออไก่ย่าง ปารีสแฮม เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก สวิสชีส แคมกวางซีปุ่น มะเขือเทศเซอรัรี และ **น้ำสลัดทาซันด์ไอส์แลนด์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

598 Kcal | Fat 34g | Pro 29g | Carb 44g

229 Baht



### Seared Tuna Nicoise เซียร์ทูน่านิซัวส์แรป

mixed lettuce, seared sashimi-grade tuna, marinated baby potato, cherry tomato, red onion, french green bean, kalamata olive, anchovy and **dijon vinaigrette** in a whole wheat tortilla wrap

ผักสลัดรวม ซาซิมิเกรดทูน่าเซียร์บนกระทะ มันฝรั่งหั่นเล็กปรุงรส มะเขือเทศเซอรัรี หอมแดง ถั่วแขก มะกอกกาลามาตา แองโฆวี และ **น้ำสลัดดิฌอนวินิเกรตต์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

545 Kcal | Fat 29g | Pro 24g | Carb 47g

259 Baht



### Roasted Japanese Pumpkin โรสทังเจแปนีสพัมกินแรป

roasted japanese kabocha pumpkin, wild rocket, cherry tomato, red onion, roasted red pepper, sundried tomato, feta cheese, sunflower seeds, **honey balsamic dressing** in a whole wheat tortilla wrap

ผักทองซีปุ่นย่าง ร็อกเก็ตสด มะเขือเทศเซอรัรี หอมแดง พริกหวานย่าง มะเขือเทศตากแห้ง เฟต้าชีส เมล็ดทานตะวัน และ **น้ำสลัดอินนีบัลซามิก** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

543 Kcal | Fat 27g | Pro 19g | Carb 56g

209 Baht



# WARM WRAPS

## วอร์มแรป

New to the **getfresh** menu, we've introduced three Mexican-style burritos. Olé!

**getfresh** ขอแนะนำเมนูสามเมนูใหม่ เบอร์ริโตสไตล์เม็กซิกัน ที่แนะนำให้ลองทาน



### A Mexican Chicken Burrito เม็กซิกันชิกเก้นเบอร์ริโต

mexican spiced fajita chicken breast, bell peppers, red onion, cherry tomato, hass avocado, sour cream, jalapeno salsa, coriander, **adobo chipotle hot sauce** in a whole wheat tortilla

อกไก่ฟาฮิตาปรุงรสสไตล์เม็กซิกัน พริกหวาน หอมแดง มะเขือเทศเซอรัรี แฮสอะโวคาโด ซาวครีม ซัลซ่าพริกเม็กซิกัน ผักชี **พริกเม็กซิกันฮอตซอส** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

430 Kcal | Fat 14g | Pro 28g | Carb 48g

289 Baht



### Spiced Plant-Based Burrito สไปซ์แพลนต์เบสเบอร์ริโต

plant-based tofu and quinoa "egg", mexican spiced plant protein, jalapeno salsa, guacamole, organic jasmine riceberry, **adobo chipotle hot sauce** in a whole wheat tortilla

เต้าหู้แพลนต์เบส และ "ไข่" จากควินัว โปรตีนจากพืชหมักเครื่องเทศเม็กซิกัน ซัลซ่าพริกเม็กซิกัน ถั่วคาลาโมเล **พริกเม็กซิกันฮอตซอส** หัวหอมมะลิโรสเบอร์รี่ออร์แกนิก แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

508 Kcal | Fat 12g | Pro 22g | Carb 78g

279 Baht

### B Spiced Egg Burrito สไปซ์เอ๊กเบอร์ริโต

organic eggs, ham, cheddar cheese, jalapeno salsa, hass avocado, sour cream, **adobo chipotle hot sauce** in a whole wheat tortilla

ไข่ออร์แกนิก แฮม เชดดาร์ชีส ซัลซ่าพริกเม็กซิกัน แฮสอะโวคาโด ซาวครีม **พริกเม็กซิกันฮอตซอส** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

489 Kcal | Fat 21g | Pro 19g | Carb 56g

219 Baht



# GRILLED PANINIS

## กริลพานินี

A sandwich, but better. Grilled until toasty and perfect for dipping in our homemade ketchup!  
อีกชั้นของแซนวิช คือพานินีที่กริลแบบกรอบนอก และอร่อยอย่างลงตัวเมื่อดีปกับซอสมะเขือเทศโฮมเมด



### Roasted Mediterranean Vegetable โรสตำเมดิเตอร์เรเนียนเวจ์พานินี

roasted red peppers, roasted zucchini, roasted eggplant, fresh-cut tomatoes, italian basil, served with root vegetable chips and guilt-free ketchup

พริกหวานย่าง ชูกีนีย่าง มะเขือม่วงย่าง มะเขือเทศสดหั่น  
โหระพาอิตาเลียน ซีร์ฟพร้อมรุทชีพส์ และซอสมะเขือเทศโฮมเมด

430 Kcal | Fat 22g | Pro 10g | Carb 48g

179 Baht



### Margherita มาร์กัรตาพานินี



fresh-cut tomatoes, pesto sauce, fresh mozzarella and italian basil served with root vegetable chips and guilt-free ketchup

มะเขือเทศสดหั่น เพลสโต้ซอส มอสซาเรลล่าชีสสด  
และโใบโหระพาอิตาเลียน ซีร์ฟพร้อมรุทชีพส์  
และซอสมะเขือเทศโฮมเมด

372 Kcal | Fat 16g | Pro 11g | Carb 36g

189 Baht



### Tuna Melt ทูน่าเมลท์พานินี

tuna salad, homemade mayo, cheddar cheese, fresh-cut tomatoes, served with root vegetable chips and guilt-free ketchup

ทูน่าสลัด ซอสมายองเนสโฮมเมด เชดดาร์ชีส  
มะเขือเทศสดหั่น ซีร์ฟพร้อมรุทชีพส์  
และซอสมะเขือเทศโฮมเมด

583 Kcal | Fat 31g | Pro 36g | Carb 40g

199 Baht



### Ham & Cheese แฮมแอนด์ชีสพานินี

paris ham, cheddar cheese, rosemary mayonnaise, mustard and fresh-cut tomatoes served with root vegetable chips and guilt-free ketchup

ปารีสแฮม เชดดาร์ชีส โรสแมรี่มายองเนส  
มัสตาร์ด และมะเขือเทศสดหั่น  
ซีร์ฟพร้อมรุทชีพส์ และซอสมะเขือเทศโฮมเมด

400 Kcal | Fat 12g | Pro 34g | Carb 39g

229 Baht



### Tandoori Chicken แทนดอร์รี่ชิกเก้นพานินี

tandoori style chicken breast, fresh-cut tomatoes, cheddar cheese with citrus aioli served with root vegetable chips and guilt-free ketchup

อกไก่แทนดอร์รี่ มะเขือเทศสดหั่น เชดดาร์ชีส และซิตรัสไอโอสซิ่ง  
ซีร์ฟพร้อมรุทชีพส์ และซอสมะเขือเทศโฮมเมด

481 Kcal | Fat 21g | Pro 37g | Carb 36g

199 Baht

# RICE BOWLS

## ไรซ์โบลล์

Comfort food done the **getfresh** way... enjoy your favorites over organic jasmine riceberry. อาหารจานเดียวสไตล์ **getfresh** ที่เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก พร้อมเป็นมือโปรตลอดทุกคุณ



**A Tokyo Bowl**   
โตเกียวโบลล์  
sashimi-grade tuna, raw salmon, salmon roe, hass avocado, japanese pumpkin, baby radish, spring onion, fried shallots, nori seaweed, **japanese soy vinaigrette** served over organic jasmine riceberry  
ซาซิมิเกรดทูน่า แซลมอนสด ไข่ปลาแซลมอน แฮสอะโวคาโด ฟักทองญี่ปุ่น เบนี่แรดิช ต้นหอม หอมทอด สาหร่ายโนริ และน้ำสลัดซอซอสสไตล์ญี่ปุ่น เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก  
596 Kcal | Fat 20g | Pro 36g | Carb 68g  
399 Baht

**B Spicy Pork Bulgogi Bowl**   
สปีซี่พอร์กบูลกอกีโบลล์  
korean-spiced pork tenderloin, kimchi, pickled daikon, sesame-carrots, baby raddish, spring onion, organic onsen egg served over organic jasmine riceberry  
เนื้อหมูเทนเดอร์ลอยน์ปรุงรสสไตล์เกาหลี กิมจิ หัวไชเท้าดอง แครอทคลุกงา เบนี่แรดิช ต้นหอม ไข่ออนเซ็นออร์แกนิก เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก  
459 Kcal | Fat 15g | Pro 27g | Carb 54g  
289 Baht

**Chicken Fajita Bowl**   
ชิกเก้นฟาซีตาโบลล์  
sauteed chicken breast, bell peppers, red onion, smashed hass avocado, corn & tomato salsa, sour cream, tortilla chips, spring onion and **adobo chipotle hot sauce** served over organic jasmine riceberry  
อกไก่ผัด พริกหวาน หอมแดง แฮสอะโวคาโดบด ซัลซ่ามะเขือเทศและข้าวโพด ชาวกัรม ตอร์ติญ่าชิพส์ ต้นหอม พริกเม็กซิกันฮอตซอส เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก  
639 Kcal | Fat 27g | Pro 33g | Carb 69g  
289 Baht

**A Vegan Mushroom Kaprao**    
วีแกนกะเพราเห็ด  
mixed organic mushrooms, bell peppers, roasted garlic, red chili, thai basil, over organic jasmine riceberry  
เห็ดออร์แกนิกรวม พริกหวาน กระเทียมย่าง พริกชี้ฟ้าแดง ใบกะเพรา เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก  
305 Kcal | Fat 9g | Pro 18g | Carb 38g  
179 Baht

**B Clean Kaprao Gai**    
คลีนกะเพราไก่  
chicken breast, thai basil, bell peppers, roasted garlic, red chili, and organic egg served over organic jasmine riceberry  
อกไก่ กะเพรา พริกหวาน หอมแดง กระเทียมย่าง พริกชี้ฟ้าแดง และไข่ดาวน้ำออร์แกนิก เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก  
389 Kcal | Fat 13g | Pro 34g | Carb 34g  
189 Baht



**Salmon Sushi & Avocado Poke Bowl**  
แซลมอนซูชิแอนด์อะโวคาโดโปกะโบลล์  
fresh atlantic salmon, hass avocado, edamame, japanese cucumber, fresh mango, mixed sesame seeds, nori seaweed served over organic brown rice with **wasabi soy dressing**  
แซลมอนแอตแลนติกสด แฮสอะโวคาโด ถั่วแระญี่ปุ่น แตงกวาญี่ปุ่น มะม่วงสด งา สาหร่ายโนริ เสิร์ฟพร้อมข้าวกล้องออร์แกนิก และน้ำสลัดวาซาบิซอซอส  
542 Kcal | Fat 30g | Pro 22g | Carb 46g  
359 Baht



Prices include 7% VAT and are subject to 10% service charge  
Images are for reference only

# STEAKS

## สเต็ก

Looking for a protein-packed meal? Try our chicken, salmon or seabass steaks grilled and seared to perfection.

สำหรับสายโปรตีน ขอแนะนำทั้งเมนูสเต็กไก่ ไชลมอน และปลากระพงที่ย่างอย่างพอเหมาะ และได้ความอร่อยที่ลงตัว

### A Larb Chicken Steak ลาบซิกกันเสติก



thai-style spicy and sour chicken breast, served with vegetables and organic jasmine riceberry  
อกไก่หมักเครื่องเทศสไตล์ไทย พร้อมผักสด  
เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก

487 Kcal | Fat 8g | Pro 61g | Carb 43g

249 Baht

### B Piri Piri Chicken Steak พริพริซิกกันเสติก



chicken breast marinated in 12 spices, served with fresh citrus salad, organic jasmine riceberry and piri piri sauce  
อกไก่หมักเครื่องเทศ 12 ชนิด พร้อมสลัดซิตรัส  
เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก และซอสพริพริ

491 Kcal | Fat 8g | Pro 61g | Carb 44g

249 Baht



### A Mexican Spiced Seabass เม็กซิกันสไปซ์เซบาส



pan-fried mexican spiced seabass fillet, spiced mango salsa, sauteed baby kale and organic jasmine riceberry  
ปลากระพงย่างเครื่องเทศเม็กซิกัน ซอสซัมมะม่วง เบบีคัลเลสด  
เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก

384 Kcal | Fat 24g | Pro 34g | Carb 28g

429 Baht

### B Honey Chili Soy Salmon Steak ฮันนี่ซอสซิกกันเสติก



seared atlantic salmon, honey chili glaze, baby kale, purple cabbage, fresh orange, apple, crushed cashew nuts, shredded carrot, red onion and coconut cider vinaigrette  
ซาลมอนแอตแลนติกย่าง ฮันนี่ซอสซิกกันเสติก เบบีคัลเลสด กะหล่ำปลีม่วง ส้มสด แอปเปิ้ลเขียว เมล็ดมะม่วงหิมพานต์สด แครอท หอมแดง  
และโคโคนัทไซด์เดอร์วินาเกรตต์

528 Kcal | Fat 32g | Pro 29g | Carb 31g

439 Baht



### Cajun Chicken Steak คาจูนซิกกันเสติก

chicken breast marinated in cajun spice, smashed hass avocado and tomato salsa served with adobo chipotle hot sauce and organic jasmine riceberry  
อกไก่หมักเครื่องเทศคาจูน แฮสอะโวคาโด มะเขือเทศซอสซ่า  
เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก  
และพริกเม็กซิกันฮอตซอส

610 Kcal | Fat 20g | Pro 61g | Carb 44g

349 Baht



Prices include 7% VAT and are subject to 10% service charge  
Images are for reference only

# PASTAS

## พาสต้า

Feeling a little indulgent? Satisfy your cravings with our chef-designed pasta dishes. Request konjac noodles to reduce the carb count.

ให้รางวัลตัวเองด้วยพาสต้าแสนอร่อยสุดพิเศษจากเชฟของเรา และสำหรับสายโลว์คาร์บก็สามารถเปลี่ยนเส้นพาสต้าเป็นเส้นคอนยัคได้



### Plant-Based Bolognese

#### แพนตึบสโบบอเน

spaghetti, slow-cooked plant-based bolognese, fresh parsley and extra virgin olive oil  
สปาเก็ตตี้ กับบอเนสโปลันตบีส โรยหน้าด้วยพาร์สลีย์ และน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์

514 Kcal | Fat 18g | Pro 32g | Carb 56g

239 Baht



### Salmon Penne Pasta

#### แซลมอนเพนเน่พาสต้า

penne, atlantic salmon, green peas, capers, lime, roasted garlic cream, wild rocket, fresh dill and feta cheese  
เพนเน่ แซลมอนแอตแลนติก ถั่วลันเตา เคปเปอร์ มะนาว ครีมกระเทียมย่าง ร็อกเก็ตสด ผักชีลาวสด และเฟต้าชีส

471 Kcal | Fat 19g | Pro 13g | Carb 62g

279 Baht



### Chicken Penne Pesto

#### ชิกเก้นเพนเน่เพสโต้

penne, grilled cajun spiced chicken breast, organic mushrooms and italian basil pesto sauce  
เพนเน่ กับอกไก่ย่าง ปรุงด้วยเครื่องเทศคาจูน เห็ดออร์แกนิก ในซอสเพสโต้

605 Kcal | Fat 33g | Pro 19g | Carb 58g

269 Baht



### Spaghetti Carbonara

#### สปาเก็ตตี้คาร์บอนารา

spaghetti tossed in parmesan cream sauce with smoked bacon and finished with organic onsen egg

สปาเก็ตตี้ ผัดครีมซอสพาร์เมซานชีส และเบคอนรมควัน ท็อปปิ้งด้วยไข่ออนเซนออร์แกนิก

549 Kcal | Fat 25g | Pro 21g | Carb 60g

209 Baht



### Spinach Ravioli

#### สปิเนชราวิโอลี่

homemade ravioli stuffed with spinach and ricotta tossed in tomato and italian basil sauce  
ราวิโอลี่โฮมเมดไส้ผักโขม และริคอตต้า ผัดซอสมะเขือเทศโรซพา

442 Kcal | Fat 18g | Pro 12g | Carb 58g

269 Baht



### Mushroom Ravioli

#### มิซึรุมาราวิโอลี่

homemade ravioli stuffed with mushroom and ricotta, tossed in mushroom sauce, sauteed organic mushrooms, roast garlic, parmesan, and fresh rocket

ราวิโอลี่โฮมเมดไส้เห็ดและริคอตต้า ผัดครีมซอสเห็ด กับเห็ดออร์แกนิกผัด กระเทียมย่าง พาร์เมซานชีส ร็อกเก็ตสด

498 Kcal | Fat 22g | Pro 14g | Carb 61g

269 Baht

Add Grilled Chicken +30 Baht  
เพิ่มไก่ย่าง



### Penne Arrabiata

#### เพนเนอราเบียตต้า

penne with roasted zucchini, eggplant, kalamata olives, sundried tomato in a spicy tomato sauce

เพนเน่ กับซูกินีอบ มะเขือม่วง มะกอกกาลามาตา มะเขือเทศตากแห้ง ในซอสสไปซี่โทเมโท

637 Kcal | Fat 25g | Pro 10g | Carb 93g

209 Baht



Make it keto with konjac pasta  
เปลี่ยนเส้นพาสต้าเป็นเส้นคอนยัค +20 Baht

# SMOOTHIES & COLD PRESSED JUICES

## สมูทตี้ และน้ำผลไม้สกัดเย็น

Choose from eight smoothies and four zesty cold-pressed juices by PAAK.

เลือกสมูทตี้ที่มีส่วนผสมอย่างลงตัวทั้งแปดเมนู หรือจะลิ้มรสความอร่อยของน้ำผลไม้สกัดเย็นจากแบรนด์ PAAK



**A The Classic**  
**เดอะ คลาสสิก**  
 strawberry, banana, apple, yogurt  
 สตอร์วเบอร์รี่ กล้วย แอปเปิ้ล โยเกิร์ต  
 335 Kcal | Fat 3g | Pro 5g | Carb 72g  
 159 Baht

**B Passion Fruit & Mango**  
**แพชชั่นฟรุต แอนด์แมงโก**  
 passion fruit, mango, mint,  
 coconut milk and wild honey  
 เสาวรส มะม่วง มินต์ กะทิ และน้ำผึ้งป่า  
 298 Kcal | Fat 6g | Pro 3g | Carb 58g  
 159 Baht

**C Minted Watermelon Shake**  
**มินต์วอเตอร์เมลอนเชค**  
 watermelon and mint  
 แตงโม และมินต์  
 45 Kcal | Fat 1g | Pro 1g | Carb 8g  
 99 Baht

**D Mango Tango**  
**แมงโก แทงโก**  
 mango, green apple, orange  
 มะม่วง แอปเปิ้ลเขียว ส้ม  
 192 Kcal | Fat 0g | Pro 1g | Carb 47g  
 159 Baht



**A Chocolate Nut Butter**  
**ช็อกโกแลต นัท บัตเตอร์**  
 cashew nut butter, vanilla whey protein,  
 organic milk, banana and 75% cacao  
 sugar-free chocolate chips  
 ช็อกโกแลต เนยถั่วมะม่วงหิมพานต์ โปรตีนกลูเทโนฟรี  
 นมออร์แกนิก กล้วย และช็อกโกแลตชิปส์ไร้น้ำตาล จากโกโก้ 75%  
 347 Kcal | Fat 11g | Pro 20g | Carb 42g  
 189 Baht

**B Banana Strawberry**  
**บานาน่า สตอร์วเบอร์รี่**  
 banana, strawberry, vanilla whey protein  
 and organic milk  
 กล้วย สตอร์วเบอร์รี่ โปรตีนกลูเทโนฟรี และนมออร์แกนิก  
 236 Kcal | Fat 4g | Pro 18g | Carb 32g  
 189 Baht

**C Blueberry Glow**  
**บลูเบอร์รี่ ไทว**  
 blueberry, banana, cashew nut,  
 coconut water and collagen  
 บลูเบอร์รี่ กล้วย เม็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำมะพร้าว และคอลลาเจน  
 197 Kcal | Fat 1g | Pro 8g | Carb 39g  
 159 Baht

**D Tropical Glow**  
**ทรอปิคัล ไทว**  
 pineapple, mango, passion fruit,  
 avocado, kale and collagen  
 สับปะรดสด มะม่วง เสาวรส อะโวคาโด เคล และคอลลาเจน  
 264 Kcal | Fat 3g | Pro 2g | Carb 61  
 159 Baht

**Tangerine**  
**แทนเจอริน ออเรนจ์**  
 pure tangerine orange juice  
 น้ำส้มแทนเจอรินสด  
 139 Baht

**Barrot**  
**แบรอต**  
 beetroot, green apple,  
 carrot, orange  
 บีทรูท แอปเปิ้ลเขียว แครอท ส้ม  
 139 Baht

**Carranger**  
**คาร์เรนเจอร์**  
 carrot, orange, ginger  
 แครอท ส้ม ขิง  
 139 Baht

**Lemonrange**  
**เลมอนเรนจ์**  
 lemon, pineapple, orange  
 เลมอน สับปะรด ส้ม  
 139 Baht



# COFFEE

100% ORGANIC COFFEE FROM CHIANG RAI BY **SARNIES**

## กาแฟ

Freshly roasted organic arabica beans by Sarnies. Expect flavour notes of chocolate, brown sugar and honey.

เราคัดสรรเมล็ดกาแฟออร์แกนิกอาราบิก้าจากแบรนด์ Sarnies ที่ให้กลิ่นของช็อกโกแลต น้ำตาลทรายแดง และน้ำผึ้ง



### SPECIALTY COFFEES



**A Original Dirty**  
ออร์จินอล เดอร์ตี้  
espresso shot, organic milk, cream  
เอสเปรสโซ่ชอต นมออร์แกนิก ครีม  
119 Baht

**B Turmeric Honey Dirty**  
ทุเมอริก ฮันนี เดอร์ตี้  
espresso shot, organic milk, cream, turmeric honey  
เอสเปรสโซ่ชอต นมออร์แกนิก ครีม ซอสขมิ้นน้ำผึ้ง  
129 Baht

**C Coconut Chai Dirty**  
โคโคนัท ไช เดอร์ตี้  
espresso shot, organic milk, cream, coconut chai syrup  
เอสเปรสโซ่ชอต นมออร์แกนิก ครีม โคลิคัทไชซิริป  
129 Baht



**Coconut Coffee Frappe**  
โคโคนัท คอฟฟี่ เฟรปปี้  
espresso shot, coconut milk, coconut kernal, coconut cream, stevia  
เอสเปรสโซ่ชอต กะทิ เนื้อมะพร้าว ครีมมะพร้าว สตีเวีย  
159 Baht



**Iced Coconut Long Black**  
ไอซ์ โคลิคัท ลอจ แบล็ค  
espresso shot, fresh coconut water, coconut kernal  
เอสเปรสโซ่ชอต น้ำมะพร้าว เนื้อมะพร้าว  
179 Baht



**A Iced Orange Mocha**  
ไอซ์ ออเรนจ์ มอคคา  
espresso shot, chocolate orange sauce, organic milk, cocoa powder over ice  
เอสเปรสโซ่ชอต ซอสช็อกโกแลตออเรนจ์ นมออร์แกนิก โรยผงโกโก้  
179 Baht

**B Hot Orange Mocha**  
ฮอต ออเรนจ์ มอคคา  
espresso shot, chocolate orange sauce, organic milk, cocoa powder  
เอสเปรสโซ่ชอต ซอสช็อกโกแลตออเรนจ์ นมออร์แกนิก ผงโกโก้  
159 Baht

**C Café Kaffir Lime**  
กาแฟ แคฟเฟอะ ไลม์  
cold brew black, tonic water, kaffir lime cordial  
กาแฟโคลด์บรูว์ โทนิควอเตอร์ กลิ่นมะกรูด  
139 Baht

**D Cold Brew & Kombucha**  
โคลด์ บรูว์ แอนด์คอมบูชา  
Jun kombucha, cold brew coffee, soda water  
จุน คอมบูชา กาแฟโคลด์บรูว์ โซดา  
159 Baht

**E Bulletproof Coffee**  
บูเลตพรูฟ คอฟฟี่   
espresso shot, grass fed unsalted butter, coconut oil, hot water  
เอสเปรสโซ่ชอต เนยจืด น้ำมันมะพร้าว น้ำร้อน  
119 Baht

### CLASSIC COFFEES

Hot Coffee (12 oz)	กาแฟร้อน (12 ออนซ์)	Iced Coffee (16 oz)	กาแฟเย็น (16 ออนซ์)
Hot Americano อเมริกาโน่ร้อน	99	Iced Americano อเมริกาโน่เย็น	109
Hot Cappuccino คาปูชีโน่ร้อน	109	Iced Cappuccino คาปูชีโน่เย็น	119
Hot Latte ลาเต้ร้อน	109	Iced Latte ลาเต้เย็น	119
Espresso เอสเปรสโซ่	69		

extra espresso shot +20 เพิ่มช็อตเอสเปรสโซ่ | oat milk +30 เปลี่ยนเป็นนมข้าวโอ๊ต

Prices include 7% VAT and are subject to 10% service charge  
Images are for reference only

100% ORGANIC TEA  
FROM CHIANG RAI BY MONSOON



Chill out with these unique native teas grown in harmony with the forests of Northern Thailand by Monsoon Tea.

ผ่อนคลายกับการดื่มชา ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวจากไร่มอนซูน ซึ่งเพาะปลูกในไร่ชาจากภาคเหนือของประเทศไทย

## TEA ชา

Hot Tea (12 oz)	ชาร้อน (12 ออนซ์)	Iced Tea (16 oz)	ชาเย็น (16 ออนซ์)
Hot Matcha Latte ชาตมัทฉะลาเต้	99	Iced Matcha Latte ไอซ์มัทฉะ ลาเต้	109
Lanna Oolong Tea ลานนา อู่หลงที	89	Iced Lemon Tea ไอซ์เลมอนที	99
Lanna Green Tea ลานนา กรีนที	89		
Thai Breakfast Tea ไทย เบรกฟาสต์ที	89		

## OTHER DRINKS เครื่องดื่มอื่นๆ

Lemonade เลมอนเนด	79	Soda โซดา	29
Lime Soda ไลม์โซดา	89	Good Water (drinking water 330 ml) น้ำดื่ม (330 มล.)	25
Coke Zero โค้กซีโร่	29		

Coconut Water & Lemongrass  
โคconutวอเตอร์ แอนด์เลมอนกราส  
89 Baht

Butterfly Pea & Lemongrass  
บัตเตอร์ฟลาย พี แอนด์เลมอนกราส  
79 Baht

JUN Kombucha  
จุน คอมบูชา  
fermented organic green tea & wild honey  
ชาเขียวออร์แกนิกหมัก และน้ำผึ้งป่า  
119 Baht



# GUILT-FREE DESSERTS

## ขนมหวาน

Satisfy your sweet tooth without adding to your waistline! Enjoy these sweet and delicious flavors, naturally.

เติมเต็มความสุขด้วยของหวานที่ไร้วัตถุดิบจากธรรมชาติ ไร้สารปรุงแต่ง ให้คุณอร่อยได้โดยไม่รู้สึกผิด



**A** Passion Fruit & Coconut Chia Seed Pudding  
พุตติ้งมะพร้าวเมล็ดเจียและเสาวรส  
slow-cooked chia seeds, coconut milk, and sugar-free passion fruit and orange jam  
เมล็ดเจีย กะทิสด และแยมเสาวรสกับส้มไร้น้ำตาล  
182 Kcal | Fat 10g | Pro 4g | Carb 19g  
179 Baht

**B** Blueberry & Coconut Chia Seed Pudding  
พุตติ้งมะพร้าวเมล็ดเจียและบลูเบอร์รี่ซินนามอน  
slow cooked chia seeds, coconut milk, and sugar-free blueberry cinnamon jam  
เมล็ดเจีย กะทิสด และแยมบลูเบอร์รี่ซินนามอนไร้น้ำตาล  
170 Kcal | Fat 10g | Pro 4g | Carb 16g  
179 Baht

**C** Red Berries & Coconut Chia Seed Pudding  
พุตติ้งมะพร้าวเมล็ดเจียและเรดเบอร์รี่  
slow-cooked chia seeds, coconut milk, sugar-free strawberry, cranberry and pomegranate jam  
เมล็ดเจีย กะทิสด และแยมสตรอเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ กับเมล็ดทับทิมไร้น้ำตาล  
195 Kcal | Fat 11g | Pro 4g | Carb 20g  
179 Baht

**D** Mango & Coconut Chia Seed Pudding  
พุตติ้งมะพร้าวเมล็ดเจียและมะม่วง  
slow-cooked chia seeds, coconut milk and sugar-free mango jam  
เมล็ดเจีย กะทิสด และแยมมะม่วงไร้น้ำตาล  
178 Kcal | Fat 10g | Pro 4g | Carb 18g  
179 Baht

**Tropical Fruit Bowl**  
หรือปีเคิล่า พุดดิ้งผลไม้ (ผลไม้ตามฤดูกาล)  
fresh seasonal fruits with chopped mint  
ผลไม้สดตามฤดูกาลกับใบมินต์สด  
172 Kcal | Fat 4 | Pro 3g | Carb 31g  
109 Baht



Prices include 7% VAT and are subject to 10% service charge  
Images are for reference only

\*Special note, nutrition facts are calculated based on the image