SOUPS

ซุป

Japanese Pumpkin
VEGETARIAN

ซุปฟักทองญี่ปุ่น

creamy japanese kabocha pumpkin soup with sunflower seed

ซุปครีมฟักทองญี่ปุ่น โรยด้วยเมล็ดทานตะวัน

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

139 Baht

Broccoli & Spinach
VEGETARIAN

ซุปบร็อกโคลี่และผักโขม

blended broccoli and baby spinach topped with whole wheat croutons

ซุปบร็อกโคลีและผักโขม พร้อมโฮลวีตกรูตองซ์

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

139 Baht

Tomato & Basil
VEGAN

ซุปมะเขือเทศและโหระพา

classic mediterranean tomato soup with italian basil

ซุปมะเขือเทศสไตล์คลาสสิคเมดิเตอร์เรเนียน และอิตาเลี่ยนเบซิล

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

139 Baht

Minestrone
VEGAN

ซุปมิเนสโตรเน่

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

ผักรวมสไตล์อิตาเลี่ยนหั่นเต๋า ในซุปมะเขือเทศ กับออร์โซพาสต้า และเฟรชเบซิล

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

139 Baht

SALADS
สลัด

Grilled Salmon Caesar
กริลล์แซลมอนซีซาร์สลัด

romaine, grilled atlantic salmon steak, crispy bacon, quail egg, parmesan cheese, whole wheat croutons and **getfresh signature caesar dressing**

ผักโรเมน กริลล์แอตแลนติกแซลมอนสเต๊ก เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรูตองซ์ และ**น้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์**

Kcal 165 | Fat 9g | Pro 9g | Carb 12g

289 Baht

Roast Beef Caesar
โรสบีฟซีซาร์สลัด

romaine, australian roast beef, crispy bacon, quail egg, parmesan cheese, whole wheat croutons and **getfresh signature caesar dressing**

ผักโรเมน ออสเตรเลียนโรสท์บีฟ เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรูตองซ์ และ**น้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์**

Kcal 183 | Fat 11g | Pro 9g | Carb 12g

289 Baht

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

Classic Caesar
คลาสสิคซีซาร์สลัด

romaine, crispy bacon, quail egg, parmesan cheese, whole wheat croutons and **getfresh signature caesar dressing**

ผักโรเมน เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรูตองซ์ และ**น้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์**

Kcal 155 | Fat 7g | Pro 12g | Carb 11g

199 Baht

Grilled Chicken Caesar
กริลล์ชิคเก้นซีซาร์สลัด

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

ผักโรเมน อกไก่ย่าง เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรูตองซ์ และ**น้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์**

Kcal 172 | Fat 8g | Pro 13g | Carb 12g

209 Baht

Smoked Salmon Caesar
สโมคแซลมอนซีซาร์สลัด

romaine, smoked atlantic salmon, crispy bacon, quail egg, parmesan cheese, whole wheat croutons and **getfresh signature caesar dressing**

ผักโรเมน สโมคแอตแลนติกแซลมอน เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรูตองซ์ และ**น้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์**

Kcal 160 | Fat 8g | Pro 10g | Carb 12g

289 Baht

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

The Club
เดอะคลับสลัด

HIGH PROTEIN · KETO

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

ผักโอ๊ครวม อกไก่ย่าง ปารีสแฮม เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก เชดดาร์ชีส แตงกวาญี่ปุ่น มะเขือเทศเชอร์รี่ และ**น้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์**

Kcal 256 | Fat 16g | Pro 24g | Carb 4g

229 Baht

Roast Beef Club
โรสท์บีฟคลับสลัด

HIGH PROTEIN · KETO

mixed oak, australian roast beef, paris ham, crispy bacon, organic egg, cheddar cheese, japanese cucumber, cherry tomato and **thousand island dressing**

ผักโอ๊ครวม ออสเตรเลียนโรสท์บีฟ ปารีสแฮม เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก เชดดาร์ชีส แตงกวาญี่ปุ่น มะเขือเทศเชอร์รี่ และ**น้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์**

Kcal 257 | Fat 17g | Pro 21g | Carb 5g

299 Baht

Roast Beef Cobb
โรสท์บีฟคอบบ์สลัด

HIGH PROTEIN · KETO

iceberg & romaine lettuce, australian roast beef, crispy bacon, organic egg, blue cheese, avocado, cherry tomato and **dijon mustard vinaigrette**

ผักกาดแก้ว และผักโรเมน โรสท์ออสเตรเลียนบีฟ เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก บลูชีส อะโวคาโด มะเขือเทศเชอร์รี่ และ**น้ำสลัดดิจองมัสตาร์ด**

Kcal 320 | Fat 24g | Pro 18g | Carb 8g

349 Baht

Cordon Bleu
กอร์ดองเบลอสลัด

HIGH PROTEIN

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

ผักโรเมน อกไก่ย่าง ปารีสแฮม หน่อไม้ฝรั่ง เชดดาร์ชีส อัลมอนด์สไลด์ โฮลวีตครูตองซ์ และ**น้ำสลัดบัตเตอร์มิลค์แรนช์**

Kcal 222 | Fat 10g | Pro 21g | Carb 12g

229 Baht

New Orleans
นิวออร์ลีนส์สลัด

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

ผักโอ๊ครวม อกไก่เคจัน มะเขือเทศเชอร์รี่ แตงกวาญี่ปุ่น ไข่นกกระทา ถั่วแระญี่ปุ่น พริกหวานแดง ข้าวโพดหวาน เฟต้าชีส และ**น้ำสลัดซันดรายโทเมโท**

Kcal 283 | Fat 19g | Pro 18g | Carb 10g

229 Baht

The Italian Job
เดอะอิตาเลียนจ๊อบสลัด

KETO

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

ผักสลัดรวม อกไก่เพสโต้ กระเทียมย่าง พริกหวานแดง มะกอกคาลามาตา ทูน่า มะเขือเทศตากแห้ง อัลมอนด์สไลด์ และ**น้ำสลัดบัลซามิกวินิเกรตต์**

Kcal 216 | Fat 12g | Pro 18g | Carb 9g

209 Baht

The Greek
เดอะกรีกสลัด

VEGETARIAN

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

ผักกาดแก้ว แตงกวาญี่ปุ่น พริกหวาน มะเขือเทศเชอร์รี่ หอมใหญ่แดง มะกอกคาลามาตา เฟตาชีส ออริกาโน และ**น้ำสลัดเลมอนไลม์วินิเกรตต์**

Kcal 146 | Fat 9g | Pro 14g | Carb 13g

189 Baht

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

COLD WRAPS

แรปส์

Grilled Salmon Caesar
กริลล์แซลมอนซีซาร์แรป

romaine, grilled atlantic salmon steak, crispy bacon, quail egg, parmesan cheese, whole wheat croutons and **getfresh signature caesar dressing** in a whole wheat tortilla wrap

ผักโรเมน กริลล์แอตแลนติกแซลมอนสเต๊ก เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรูตองซ์ และ**น้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

Kcal 293 | Fat 9g | Pro 12g | Carb 41g

399 Baht

Roast Beef Caesar
โรสท์บีฟซีซาร์แรป

romaine, australian roast beef, crispy bacon, quail egg, parmesan cheese, whole wheat croutons and **getfresh signature caesar dressing** in a whole wheat tortilla wrap

ผักโรเมน ออสเตรเลียนโรสท์บีฟ เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรูตองซ์ และ**น้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

Kcal 311 | Fat 11g | Pro 12g | Carb 41g

309 Baht

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

Grilled Chicken Caesar
กริลล์ชิคเก้นซีซาร์แรป

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

ผักโรเมน อกไก่ย่าง เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรูตองซ์ และ**น้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

Kcal 300 | Fat 9g | Pro 16g | Carb 42g

229 Baht

Smoked Salmon Caesar
สโมคแซลมอนซีซาร์แรป

romaine, smoked atlantic salmon, crispy bacon, quail egg, parmesan cheese, whole wheat croutons and **getfresh signature caesar dressing** in a whole wheat tortilla wrap

ผักโรเมน สโมคแอตแลนติกแซลมอน เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรูตองซ์ และ**น้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

Kcal 288 | Fat 8g | Pro 13g | Carb 41g

309 Baht

Classic Caesar
คลาสสิคซีซาร์แรป

romaine, crispy bacon, quail egg, parmesan cheese, whole wheat croutons and **getfresh signature caesar dressing** in a whole wheat tortilla wrap

ผักโรเมน เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรูตองซ์ และ**น้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

Kcal 283 | Fat 7g | Pro 15g | Carb 40g

219 Baht

New Orleans
นิวออร์ลีนส์แรป

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

ผักโอ๊ครวม อกไก่เคจัน มะเขือเทศเชอร์รี่ แตงกวาญี่ปุ่น ไข่นกกระทา ถั่วแระญี่ปุ่น พริกหวานแดง ข้าวโพดหวาน เฟต้าชีส และ**น้ำสลัดซันดรายโทเมโทวินิเกรตต์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

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

249 Baht

The Greek
เดอะกรีกแรป

VEGETARIAN

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

ผักกาดแก้ว แตงกวาญี่ปุ่น พริกหวาน มะเขือเทศเชอร์รี่ หอมใหญ่แดง มะกอกคาลามาตา เฟตาชีส ออริกาโน และ**น้ำสลัดเลมอนไลม์วินิเกรตต์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

Kcal 491 | Fat 27g | Pro 9g | Carb 53g

209 Baht

HIGH PROTEIN

Cordon Bleu
กอร์ดองเบลอแรป

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

ผักโรเมน อกไก่ย่าง ปารีสแฮม หน่อไม้ฝรั่ง เชดดาร์ชีส อัลมอนด์สไลด์ โฮลวีตกรูตอง ซ์ และ**น้ำสลัดบัตเตอร์มิลค์แรนช์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

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

249 Baht

The Italian Job
เดอะอิตาเลียนจ๊อบแรป

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

ผักสลัดรวม อกไก่เพสโต้ กระเทียมย่าง พริกหวานแดง มะกอกคาลามาตา ทูน่า มะเขือเทศตากแห้ง อัลมอนด์สไลด์ และ**น้ำสลัดบัลซามิกวินิเกรตต์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

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

229 Baht

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

Roast Beef Cobb
โรสท์บีฟคอบบ์แรป

iceberg & romaine lettuce, australian roast beef, crispy bacon, organic egg, blue cheese, avocado, cherry tomato and **dijon mustard vinaigrette** in a whole wheat tortilla wrap

ผักกาดแก้ว และผักโรเมน ออสเตรเลียนโรสท์บีฟ เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก บลูชีส อะโวคาโด มะเขือเทศเชอร์รี่ และ**น้ำสลัดดิจองมัสตาร์ด** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

Kcal 586 | Fat 34g | Pro 27g | Carb 43g

369 Baht

The Club
เดอะคลับแรป

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

ผักโอ๊ครวม อกไก่ย่าง ปารีสแฮม เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก เชดดาร์ชีส แตงกวาญี่ปุ่น มะเขือเทศเชอร์รี่ และ**น้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

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

249 Baht

Roast Beef Club
โรสท์บีฟเดอะคลับแรป

mixed oak, australian roast beef, paris ham, crispy bacon, organic egg, cheddar cheese, japanese cucumber, cherry tomato and **thousand island dressing** in a whole wheat tortilla wrap

ผักโอ๊ครวม ออสเตรเลียนโรสท์บีฟ ปารีสแฮม เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก เชดดาร์ชีส แตงกวาญี่ปุ่น มะเขือเทศเชอร์รี่ และ**น้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์** แรปด้วยแผ่นโฮลวีตตอร์ติญ่า

Kcal 586 | Fat 34g | Pro 27g | Carb 43g

319 Baht

GRILLED PANINI
กริลล์พานินี่

Margherita Pizza
มาร์การิต้าพิซซ่าพานินี่

VEGETARIAN

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

มะเขือเทศสดสไลด์ เพสโต้ซอส มอสซาเรลล่าชีสสด และอิตาเลียนเบซิล เสิร์ฟพร้อมรูทชิพส์ และ**ซอสมะเขือเทศโฮมเมด**

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

199 Baht

Pesto Chicken
เพสโต้ชิคเก้นพานินี่

HIGH PROTEIN

roasted pesto-marinated chicken breast, fresh-cut tomato, fresh mozzarella, italian basil, served with root vegetable chips and **guilt-free ketchup**

อกไก่ย่างซอสเพสโต้ มะเขือเทศสดสไลด์ มอสซาเรลล่าชีสสด อิตาเลียนเบซิล เสิร์ฟพร้อมรูทชิพส์ และ**ซอสมะเขือเทศโฮมเมด**

Kcal 489 | Fat 25g | Pro 26g | Carb 40g

229 Baht

Tuna Melt
ทูน่าเมลท์พานินี่

HIGH PROTEIN

tuna salad, homemade mayo, cheddar cheese, red onion, fresh-cut tomato, served with root vegetable chips and **guilt-free ketchup**

ทูน่าสลัด ซอสมายองเนสโฮมเมด เชดดาร์ชีส หอมใหญ่แดง มะเขือเทศสดสไลด์ เสิร์ฟพร้อมรูทชิพส์ และ**ซอสมะเขือเทศโฮมเมด**

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

219 Baht

Ham & Cheese
แฮมแอนด์ชีสพานินี่

HIGH PROTEIN

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

ปารีสแฮม เชดดาร์ชีส โรสแมรี่มาโย มัสตาร์ด และมะเขือเทศสดสไลด์ เสิร์ฟพร้อมรูทชิพส์ และ**ซอสมะเขือเทศโฮมเมด**

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

239 Baht

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

SOURDOUGH MELTS

ซาวโดวจ์เมลทส์

The Avo Mozza
เดอะ อะโว มอสซา ซาวโดวจ์เมลทส์

VEGETARIAN · HIGH PROTEIN

sliced hass avocado, sundried tomato, guacamole, hot sauce, fresh mozzarella, fresh-cut tomato, wild rocket on toasted sourdough bread served with a side of **adobo chipotle hot sauce**

แฮสอะโวคาโดสไลด์ มะเขือเทศตากแห้ง ฮอตซอส มอสซาเรลล่าชีสสด มะเขือเทศสดสไลด์ ไวลด์ร็อกเก็ต บนซาวโดวจ์ โทสต์ เสิร์ฟพร้อม**พริกเม็กซิกันฮอตซอส**

Kcal 443 | Fat 19g | Pro 27g | Carb 41g

319 Baht

Double Cheese Paris Ham
ดับเบิ้ลชีส ปารีสแฮม ซาวโดวจ์เมลทส์

HIGH PROTEIN

paris ham, cheddar cheese, mozzarella cheese, rosemary mayo, dijon mustard, onion marmalade, wild rocket on toasted sourdough bread served with a side of **guilt-free ketchup**

ปารีสแฮม เชดดาร์ชีส มอสซาเรลล่าชีส โรสแมรี่มาโย มัสตาร์ด โอเนียนมาร์มาเลด ไวลด์ร็อกเก็ต บนซาวโดวจ์ โทสต์ เสิร์ฟพร้อม**ซอสมะเขือเทศโฮมเมด**

Kcal 519 | Fat 23g | Pro 38g | Carb 40g

319 Baht

Roast Beef & Cheese
โรสท์บีฟแอนด์ชีส ซาวโดวจ์เมลทส์

HIGH PROTEIN

australian roast beef, cheddar cheese, onion marmalade, rosemary mayo, dijon mustard, fresh-cut tomato, wild rocket on toasted sourdough bread served with a side of **dijon mustard**

ออสเตรเลียนโรสท์บีฟ เชดดาร์ชีส โอเนียนมาร์มาเลด โรสแมรีมาโย ดิจอมัสตาร์ด มะเขือเทศสดสไลด์ ไวลด์ร็อกเก็ต บนซาวโดวจ์ โทสต์ เสิร์ฟพร้อม**ดิจอมัสตาร์ด**

Kcal 508 | Fat 21g | Pro 37g | Carb 43g

379 Baht

MAINS
อาหารจานหลัก

HIGH PROTEIN · SPICY

Clean Kaprao Gai
คลีนกะเพราไก่

chicken breast, thai basil, bell pepper, roasted garlic, red chili, and organic egg served over organic jasmine riceberry

อกไก่ กะเพรา พริกหวาน หอมใหญ่แดง กระเทียมย่าง พริกชี้ฟ้าแดง และไข่ดาวออร์แกนิก เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก

Kcal 389 | Fat 13g | Pro 34g | Carb 34g

189 Baht

Chicken Penne Pesto
ชิคเก้นเพนเน่เพสโต้

penne, grilled cajun spiced chicken breast, organic mushrooms, toasted almonds, parmesan cheese and **italian basil pesto sauce**

เพนเน่ อกไก่เคจันย่าง เห็ดออร์แกนิก อัลมอนด์อบ พาร์เมซานชีส และ**ซอสอิตาเลียนเบซิลเพสโต้**

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

269 Baht

VEGETARIAN

Spinach Ravioli
สปิแนชราวิโอลี่

homemade ravioli stuffed with spinach and ricotta tossed in **tomato and italian basil sauce** with parmesan cheese

ราวิโอลี่โฮมเมดไส้ผักโขมและริคอตต้า ผัด**ซอสมะเขือเทศ และอิตาเลียนเบซิล** กับซอสพาร์เมซานชีส

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

269 Baht

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

DESSERTS

ขนมหวาน

A Carrot Cake
แครอทเค้ก

VEGAN | DAIRY-FREE

dairy-free carrot cake with raisins, walnut, cinnamon and velvety cashew cream cheese frosting

แดรี่ฟรีแครอทเค้ก กับลูกเกด วอลนัท ซินนาม่อน และครีมชีสเม็ดมะม่วงหิมพานต์

Kcal 439 | Fat 23g | Pro 9g | Carb 49g

159 Baht

VEGANERIE
100% VEGAN

B Dark Chocolate Mousse Cake
ดาร์กช็อกโกแลตมูสเค้ก

VEGAN | DAIRY-FREE

dairy-free rich and moist chocolate mousse infused with premium cacao and coconut cream

แดรี่ฟรีช็อกโกแลตมูสเข้มข้น ในคาเคาโคโคนัทครีม บนแครกเกอร์เกรแฮม

Kcal 380 | Fat 24g | Pro 6g | Carb 35g

159 Baht

VEGANERIE
100% VEGAN

C Overnight Oats
โอเวอร์ไนท์โอ๊ต

VEGETARIAN | HIGH PROTEIN

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

ข้าวโอ๊ต นม น้ำผึ้งป่า เมล็ดเจีย แครนเบอร์รี่แห้ง และอัลมอนด์อบ

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

189 Baht

D Mango & Coconut Chia Seed Pudding
พุดดิ้งมะพร้าวเมล็ดเจียและมะม่วง

VEGAN | DAIRY-FREE

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

เมล็ดเจีย กะทิสด และแยมมะม่วงไร้น้ำตาล

Kcal 178 | Fat 10g | Pro 4g | Carb 20g

189 Baht

E Strawberry & Coconut Chia Seed Pudding
พุดดิ้งมะพร้าวเมล็ดเจียและสตรอเบอร์รี่

VEGAN | DAIRY-FREE

slow-cooked chia seed, coconut milk, sugar-free strawberry jam

เมล็ดเจีย กะทิสด และแยมสตรอเบอร์รี่ไร้น้ำตาล

Kcal 195 | Fat 11g | Pro 4g | Carb 18g

189 Baht

COLD PRESSED JUICE
น้ำผลไม้สกัดเย็น

Barrot
แบรอท
beetroot, green apple, carrot, orange
บีทรูท แอปเปิ้ลเขียว แครอท ส้ม
149 Baht

Lemonrange
เลมอนเร็นจ์
lemon, pineapple, orange
เลมอน สัปปะรด ส้ม
149 Baht

Carranger
คาแรนเจ้อร์
carrot, orange, ginger
แครอท ส้ม ขิง
149 Baht

Tangerine
แทนเจอรีน ออเรนจ์
pure tangerine orange juice
น้ำส้มแทนเจอรีนสด
149 Baht

OTHER DRINKS
เครื่องดื่ม

Iced Lemon Tea ไอซ์เลมอนที	99
Coconut Water & Lemongrass โคโคนัทวอเทอร์ แอนด์เลมอนกราส	99
Butterfly Pea & Lemongrass บัตเตอร์ฟลาย พี แอนด์เลมอนกราส	99
JUN Kombucha จุน คอมบูฉะ	119
Coke Zero โค้กซีโร่	29
Water น้ำดื่ม	25

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

SMOOTHIES
สมูทตี้

Mango Tango
แมงโก้ แทงโก้
mango, green apple, orange
มะม่วง แอปเปิ้ลเขียว ส้ม
Kcal 192 | Fat 0g | Pro 1g | Carb 47g
159 Baht

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

The Classic
เดอะ คลาสสิค
strawberry, banana, apple, yogurt
สตรอว์เบอร์รี่ กล้วย แอปเปิ้ล โยเกิร์ต
Kcal 335 | Fat 3g | Pro 5g | Carb 72g
159 Baht

Tropical Glow
ทรอปิเคิล โกลว์

COLLAGEN DAIRY-FREE

pineapple, mango,
passion fruit, kale and collagen

สับปะรดสด มะม่วง เสาวรส เคล และคอลลาเจน

Kcal 264 | Fat 3g | Pro 2g | Carb 61

159 Baht

Banana Strawberry
บานาน่า สตรอว์เบอร์รี่

HIGH PROTEIN

banana, strawberry, vanilla whey protein and milk

กล้วย สตรอว์เบอร์รี่ โปรตีนกลิ่นวานิลลา และนม

Kcal 236 | Fat 4g | Pro 18g | Carb 32g

189 Baht

Blueberry Glow
บลูเบอร์รี่ โกลว์

COLLAGEN DAIRY-FREE

blueberry, banana, cashew nut,
coconut water and collagen

บลูเบอร์รี่ กล้วย เม็ดมะม่วงหิมพานต์
น้ำมะพร้าว และคอลลาเจน

Kcal 197 | Fat 1g | Pro 8g | Carb 39g

159 Baht

Chocolate Nut Butter
ช็อกโกแลต นัท บัตเตอร์

HIGH PROTEIN

cashew nut butter, vanilla whey protein,
milk, banana and 70% cacao
sugar-free chocolate chips

เนยถั่วมะม่วงหิมพานต์ โปรตีนกลิ่นวานิลลา
นม กล้วย และช็อกโกแลตชิปส์ไร้น้ำตาล จากโกโก้ 75%

Kcal 347 | Fat 11g | Pro 20g | Carb 42g

189 Baht

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

getfresh™

getfresh™

WELCOME TO THE FRESH LIFE

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 ไม่ใส่น้ำตาล** และ**ไม่มีผงชูรส** ในทุกเมนู

getfresh.co.th getfreshth getfreshth @getfreshth