

ALL DAY BRUNCH

อาหารกลางวัน

GF001

Spinach & Cheddar Keto Egg Bites

สปีแนชแอนด์เชดดาร์ คีโตเอ๊กไบต์

spinach & cheese egg bites with homemade **guilt-free ketchup** on a bed of fresh rocket salad

เอ๊กไบต์สอดไส้ผักโขมและเชดดาร์ชีส 2 ชั้น

เสิร์ฟพร้อมซอสมะเขือเทศโฮมเมด และสลัดร็อกเก็ตสด

Kcal 171 | Fat 11g | Pro 12g | Carb 6g

199 Baht



GF002

Smashed Avocado & Pomegranate Toast

สแมชอะโวคาโด แอนด์พอมมาราเทโทสต์

smashed avocado, diced tomato, extra virgin olive oil, fresh pomegranate, toasted sesame seeds and wild rocket on sourdough toast

อะโวคาโดบด มะเขือเทศหั่นเต๋า น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ เมล็ดทิมสมด

เมล็ดงาขาว และสลัดร็อกเก็ต บนชาวโดวจ์ โทสต์

Kcal 733 | Fat 45g | Pro 16g | Carb 66g

279 Baht



GF003

Aussie Avo with Fried Egg

ออสซี่อะโว ไข่ฟรายด์เอ๊ก

smashed avocado, diced tomato, extra virgin olive oil, fried organic egg, toasted sourdough, wild rocket and **chili oil**

อะโวคาโดบด มะเขือเทศหั่นเต๋า น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ ไข่ดาวออร์แกนิก

ชาวโดวจ์ โทสต์ ไวลด์ร็อกเก็ต และชิลลี่ ออยล์

Kcal 709 | Fat 49g | Pro 21g | Carb 46g

309 Baht



SOUPS

ซูป

GF004

Tomato & Basil
ซูปมะเขือเทศและโหระพา



classic mediterranean tomato soup with italian basil served with sourdough toast crostini

ซูปมะเขือเทศสไตล์คลาสสิกเมดิเตอร์เรเนียน และอิตาลีเสิร์ฟพร้อมชีส เสิร์ฟพร้อมกับข้าวโดว์ครอสตี้นี้

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

149 Baht

GF005

Minestrone
ซูปมินีสตรอน



diced italian vegetables in rich tomato broth with orzo pasta and fresh basil served with sourdough toast crostini

ผักรวมสไตล์อิตาลีชิ้นเต๋าคือในซูปมะเขือเทศกับออร์โซพาสต้า และโหระพาเสิร์ฟพร้อมกับข้าวโดว์ครอสตี้นี้

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

149 Baht

GF006

Japanese Pumpkin
ซูปฟักทองญี่ปุ่น



creamy japanese kabocha pumpkin soup, sunflower seeds served with sourdough toast crostini

ซูปครีมฟักทองญี่ปุ่น โรยด้วยเมล็ดทานตะวัน เสิร์ฟพร้อมกับข้าวโดว์ครอสตี้นี้

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

149 Baht

NEW

GF007

Carrot, Ginger & Coconut
ซูปแครอท จิง และมะพร้าว



carrot, ginger & coconut soup, dried coconut and parsley served with sourdough toast crostini

ซูปแครอท จิง และกะทิ ตกแต่งด้วยกะทิ มะพร้าวอบแห้ง พาร์สลีย์ เสิร์ฟพร้อม ข้าวโดว์ โครสต์ ครอสตี้นี้

Kcal 150 | Fat 6g | Pro 5g | Carb 19g

149 Baht

GF008

Broccoli & Spinach
ซูปบร็อกโคลีและผักโขม



blended broccoli and baby spinach soup served with sourdough toast crostini

ซูปบร็อกโคลีและผักโขม เสิร์ฟพร้อมกับข้าวโดว์ครอสตี้นี้

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

149 Baht

SALADS

สลัด

GF009

Grilled Salmon Caesar

กริลล์แซลมอนซีซาร์สลัด

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

ผักโรเมน กริลล์แอตแลนติกแซลมอนสเต็ก เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรุตองซ์ และน้ำสลัดเก็ดเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์

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

379 Baht

GF010

Roast Beef Caesar

โรสบีฟซีซาร์สลัด

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

ผักโรเมน ออสเตรเลียโรสบีฟ เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรุตองซ์ และน้ำสลัดเก็ดเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์

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

289 Baht

GF011

Classic Caesar
คลาสสิกซาร์สลัด

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

ผักโรเมน เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โอลีวิตกรุดองซ์ และน้ำสลัดเก็ดเฟรชซิกเนเจอร์ซาร์

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

199 Baht



GF012

Grilled Chicken Caesar
กริลล์ชิกเก้นซาร์สลัด

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

ผักโรเมน ออไก่ย่าง เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โอลีวิตกรุดองซ์ และน้ำสลัดเก็ดเฟรชซิกเนเจอร์ซาร์

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

219 Baht



GF013

Smoked Salmon Caesar
สโมคแซลมอนซาร์สลัด

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

ผักโรเมน สโมคแอตแลนติกแซลมอน เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โอลีวิตกรุดองซ์ และน้ำสลัดเก็ดเฟรชซิกเนเจอร์ซาร์

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

289 Baht



GF014

The Club
เดอะคลับสลัด



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

ผักอ็อกรวม ออกไก่ย่าง ปารีสแฮม เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก เซดดาร์ชีส แดงควาญี่ปุ่น มะเขือเทศเชอร์รี่ และน้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์

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

239 Baht

GF015

Roast Beef Club
โรสบีฟคลับสลัด



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

ผักอ็อกรวม ออสเตรเลียโรสบีฟ ปารีสแฮม เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก เซดดาร์ชีส แดงควาญี่ปุ่น มะเขือเทศเชอร์รี่ และน้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์

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

309 Baht

GF016



Roast Beef Cobb
โรสบีฟคอบสลัด

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

ผักกาดแก้ว และผักโรเมน โรสบีฟออสเตรเลีย เบคอนกรอบ ไข่ออร์แกนิก บลูชีส อะโวคาโด มะเขือเทศเชอร์รี่ และน้ำสลัดดิจอนมิสตาเรต

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

359 Baht

GF018

**New Orleans
นิวออลีนส์สลัด**

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 ออกไก่คัวจีน มะเขือเทศเชอร์รี่ แดงควาซีปู๊น ไข่นกกระทา ถั่วกระเทียมญี่ปุ่น พริกหวานแดง ข้าวโพดหวาน เฟต้าชีส และน้ำสลัดซันดรายโทมาเทอ

Kcal 283 | Fat 19g | Pro 18g | Carb 20g

239 Baht

GF017

**Cordon Bleu
คอร์ดองเบลอสลัด**

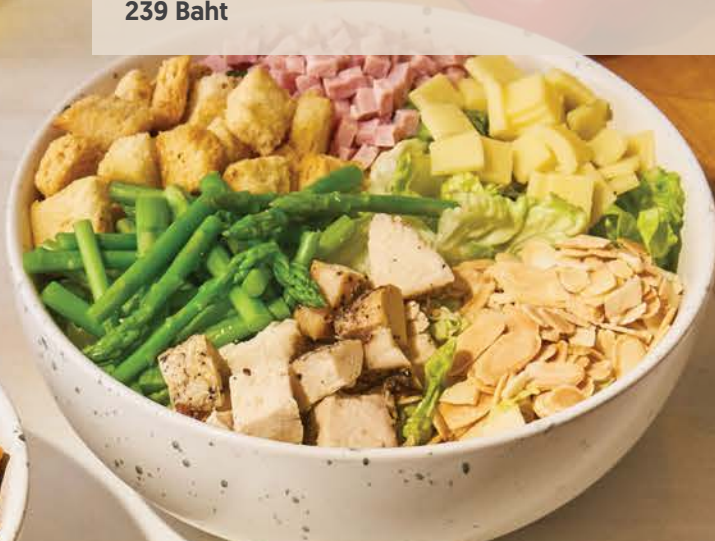


romaine, grilled chicken breast, paris ham, asparagus, cheddar cheese, sliced almonds, whole wheat croutons and **buttermilk ranch dressing**

ผักโรเมน ออกไก่ย่าง ปาริสแฮม ห่อไม้ฝรั่ง เซดดาร์ชีส อัลมอนด์สไลด์ โอลีวีตกรุตองซ์ และน้ำสลัดบัตเตอร์มิลค์เรนซ์

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

239 Baht



GF019

**The Italian Job
เดอะอิตาเลียนจ๊อบสลัด**



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

ผักสลัดรวม ออกไก่เพสโต้ กระเทียมย่าง พริกหวานแดง มะกอกกาลามาตา ทูน่า มะเขือเทศตากแห้ง อัลมอนด์สไลด์ และน้ำสลัดบัลซามิกวินิเกรตต์

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

219 Baht

GF020

**The Greek
เดอะกรีกสลัด**



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

ผักกาดแก้ว แดงควาซีปู๊น พริกหวาน มะเขือเทศเชอร์รี่ หอมใหญ่แดง มะกอกกาลามาตา เฟต้าชีส ออริกาน และน้ำสลัดเลมอนไลม์วินิเกรตต์

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

199 Baht



COLD WRAPS

กริลล์แซลมอน



GF021

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 กริลล์แอตแลนติกแซลมอนสเต็ก เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรุตองซ์ และน้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติลญา

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

399 Baht

GF022

Roast Beef Caesar โรสทีบีฟซีซาร์แรป

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 ออสเตรเลียโรสทีบีฟ เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โฮลวีตกรุตองซ์ และน้ำสลัดเก็ตเฟรชซิกเนเจอร์ซีซาร์แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติลญา

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

309 Baht



GF023

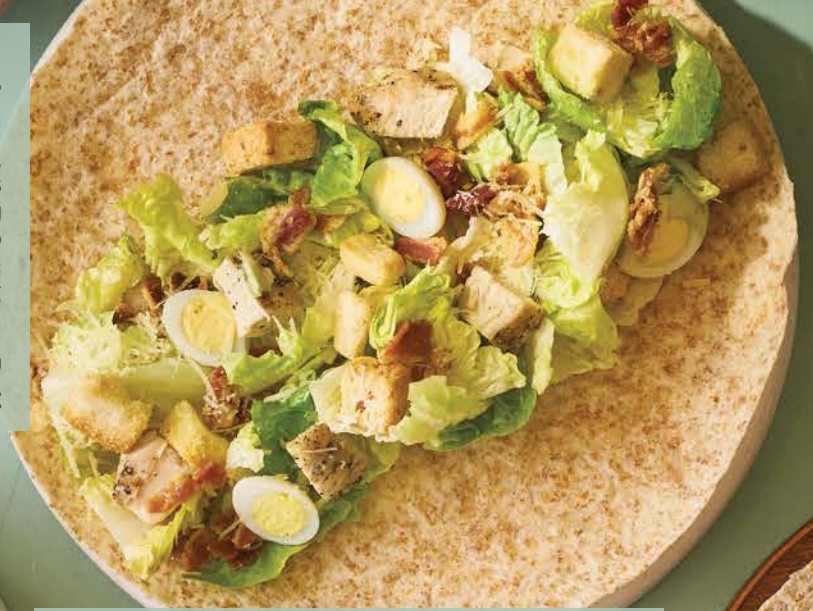
Grilled Chicken Caesar กริลล์ชิกเก้นซาร์แนป

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 ออกไก่ย่าง เบคอนกรอบ ไข่นกกระทา พาร์เมซานชีส โอลี๊วดกรตองซ์ และน้ำสลัดเก็ดเฟรชซิกเนเจอร์ซาร์แนปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ตึญ่า

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

239 Baht



GF024

Smoked Salmon Caesar สโมคแซลมอนซาร์แนป

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 โอลี๊วดกรตองซ์ และน้ำสลัดเก็ดเฟรชซิกเนเจอร์ซาร์แนปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ตึญ่า

Kcal 288 | Fat 8g | Pro 13g | Carb 61g

309 Baht



GF025

Classic Caesar คลาสสิกซาร์แนป

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 โอลี๊วดกรตองซ์ และน้ำสลัดเก็ดเฟรชซิกเนเจอร์ซาร์แนปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ตึญ่า

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

219 Baht



GF026

New Orleans นิวออร์ลีอันส์แนป

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

ผักอีกรวม ออกไก่เคจัน มะเขือเทศเซอร์รี่ แดมควาซีปู๊น ไข่นกกระทา ถั่วแระญี่ปุ่น พริกหวานแดง ข้าวโพดหวาน เฟต้าชีส และน้ำสลัดซินดรายโทมโทวีนิเกรตต์ แรปด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ตึญ่า

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

259 Baht



GF027

The Greek เดอะกรีกอเนป



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 มะกอกกาลามาตา เฟต้าชีส ออริกาโน และน้ำสลัดเลมอนไทม์ในเกรตต์ แปรด้วยแผ่นโฮลวีตอเนป

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

219 Baht



GF028



Cordon Bleu คอร์ดองเบลอเนป

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 ออไก่ย่าง ปารีสแฮม หน่อไม้ฝรั่ง เซดาร์ชีส อัลมอนด์สไลด์ โฮลวีตครุตองซ์ และน้ำสลัดบัตเตอร์มิลค์เรนซ์ แปรด้วยแผ่นโฮลวีตอเนป

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

259 Baht



GF029

The Italian Job เดอะอิตาเลียนจ๊อบเนป

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 ออไก่พาสโต้ กระเทียมย่าง พริกหวานแดง มะกอกกาลามาตา กุน่า มะเขือเทศตากแห้ง อัลมอนด์สไลด์ และน้ำสลัดบัลซามิกวินิเกรตต์ แปรด้วยแผ่นโฮลวีตอเนป

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

239 Baht

GF030



Roast Beef Cobb โรสบีฟคอบบีแรม

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 ออสเตรเลียโรสบีฟ เบคอนกรอบ ไข่อร์แกนิก บลูชีส อะโวคาโด มะเขือเทศเชอร์รี่ และน้ำสลัดดีจอนมัสตาร์ด แรมด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

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

379 Baht



GF031



Roast Beef Club โรสบีฟเดอะคลับแรม

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 ออสเตรเลียโรสบีฟ ปารีสแอม เบคอนกรอบ ไข่อร์แกนิก ชeddarชีส แตงกวาญี่ปุ่น มะเขือเทศเชอร์รี่ และน้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์ แรมด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

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

329 Baht



GF032



The Club เดอะคลับแรม

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 ออกไก่ย่าง ปารีสแอม เบคอนกรอบ ไข่อร์แกนิก ชeddarชีส แตงกวาญี่ปุ่น มะเขือเทศเชอร์รี่ และน้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์ แรมด้วยแผ่นโฮลวีตเตอร์ติญา

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

259 Baht



SOURDOUGH MELTS

ชาวโดวจ์เมลท์

NEW

GF033

Tuna & Sriracha

ทูน่าแอนด์ศรีราชา ชาวโดวจ์เมลท์

tuna salad, red onion, rosemary mayonnaise, cheddar cheese, fresh-cut tomato, sriracha sauce, boiled organic egg, wild rocket on toasted sourdough bread served with a side of **guilt-free sriracha sauce**

ทูน่าสลัด หอมแดง โรสแมรี่มายโอ เซดดาร์ชีส ซอสศรีราชา ไข่ต้ม พริกหรือก่ตป่า บนชาวโดวจ์ โทสต์ เสิร์ฟพร้อมซอสศรีราชา

Kcal 600 | Fat 32g | Pro 36g | Carb 42g

309 Baht



GF034

Roast Beef & Cheese

โรสท์บีฟแอนด์ชีส ชาวโดวจ์เมลท์

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

ออสเตรเลียโรสท์บีฟ เซดดาร์ชีส โอนิยอนมาร์มาเลด โรสแมรี่มายโอ ดิจอนมัสตาร์ด มะเขือเทศสดสไลด์ ไวลด์ร็อกเก็ต บนชาวโดวจ์ โทสต์ เสิร์ฟพร้อมดิจอนมัสตาร์ด

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

379 Baht



GF035

The Avo Mozza

เดอะ อะโว มอสซา ชาวโดว์เมกซ์

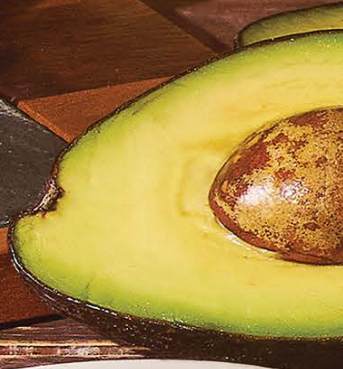


sliced hass avocado, sundried tomato, guacamole, hot sauce, fresh mozzarella, fresh-cut tomato, wild rocket on toasted sourdough bread served with a side of **adobo chipotle hot sauce**

แอสอะโวคาโดสไลด์ มะเขือเทศตากแห้ง ฮอตซอส มอสซาคารอล่าชีสสด มะเขือเทศสดสไลด์ ไวลด์ร็อกเก็ต บนชาวโดว์ โทสต์ เซิร์ฟพร้อมพริกเม็กซิกันฮอตซอส

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

319 Baht



GF036

Double Cheese & Paris Ham

ดับเบิลชีส แอนด์ปารีสแฮม ชาวโดว์เมกซ์



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

ปารีสแฮม เชดดาร์ชีส มอสซาคารอล่าชีส โรสแมรี่มายโอ มัสตาร์ด ไอเนียนมาร์มาเลด ไวลด์ร็อกเก็ต บนชาวโดว์ โทสต์ เซิร์ฟพร้อมซอสมะเขือเทศไร้โทษ

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

319 Baht

GRILLED PANINI

กริลล์พานินี

GF037



Margherita Pizza มาร์การิต้าพิซซ่าพานินี

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

มะเขือเทศสดสไลด์ เพลโต้ซอส มอสซาลล่าชีสสด และอิตาเลียนเบซิล เสิร์ฟพร้อมรูทชิพส์ และซอสมะเขือเทศโฮมเมด

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

199 Baht

GF038

Pesto Chicken เพลโต้ชิกกัณฑ์พานินี



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

อกไก่ย่างซอสเพลโต้ มะเขือเทศสดสไลด์ มอสซาลล่าชีสสด อิตาเลียนเบซิล เสิร์ฟพร้อมรูทชิพส์ และซอสมะเขือเทศโฮมเมด

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

239 Baht

GF039



Tuna Melt ทูน่าเมลท์พานินี

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 และซอสมะเขือเทศโฮมเมด

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

229 Baht

GF040

Ham & Cheese แฮมแอนด์ชีสพานินี



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

ปารีสแฮม เชดดาร์ชีส โรสแมรี่มายโอ มัสตาร์ด และมะเขือเทศสดสไลด์ เสิร์ฟพร้อมรูทชิพส์ และซอสมะเขือเทศโฮมเมด

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

249 Baht

MAINS

อาหารจานหลัก

NEW

GF041

Grilled Salmon Spaghetti Tom Yum กริลด์แซลมอนสปาเก็ตตี้ต้มยำ

spaghetti, grilled atlantic salmon steak, **tom yum coconut sauce**, roasted mushroom, lemongrass, cherry tomatoes, kaffir lime and sliced red chili

สปาเก็ตตี้ กริลด์แอตแลนติกแซลมอนสตีค ซอสต้มยำ เห็ดอบ ตะไคร้ มะเขือเทศเชอร์รี่ ใบมะกรูดและพริกจินดาแดงสไลด์

Kcal 510 | Fat 22g | Pro 19g | Carb 59g

479 Baht



GF042

Grilled Salmon Spaghetti Pesto

กริลล์แซลมอนสปาเก็ตตี้เพสโต้

spaghetti, grilled atlantic salmon steak, pesto cream sauce, sundried tomato, fresh italian basil and parmesan cheese

สปาเก็ตตี้ กริลล์แอตแลนติกแซลมอนสเต็ก เพสโต้ครีมซอส มะเขือเทศตากแห้ง เฟรชอิตาลีเยนเบซิล และพาร์เมซานชีส

Kcal 498 | Fat 22g | Pro 16g | Carb 59g

419 Baht



GF043

Spaghetti Carbonara

สปาเก็ตตี้คาร์บอนารา

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

สปาเก็ตตี้ พัดครีมซอสพาร์เมซานชีส และเบคอนรมควัน ท็อปปิ้งด้วยไข่ออนเซ็นออร์แกนิก

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

249 Baht



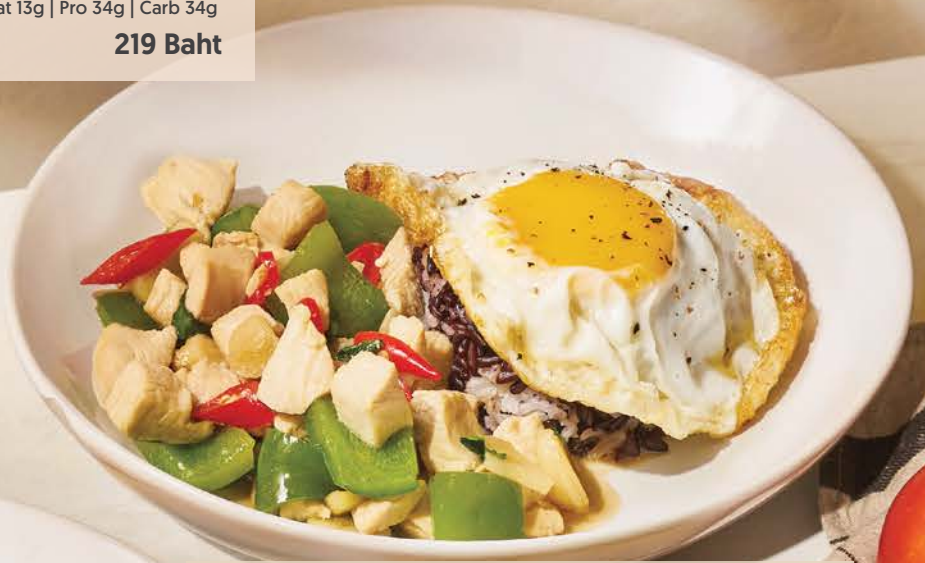
GF044

Clean Kaprao Gai คลื่นกะเพราไก่

chicken breast, thai basil, bell pepper, roasted garlic, red chili, and organic egg served over organic jasmine riceberry
อกไก่ กะเพรา พริกหวาน หอมใหญ่แดง กระเทียมย่าง พริกชี้ฟ้าแดง และไข่ดาวอออร์แกนิก เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิโรซเบอร์รี่อออร์แกนิก

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

219 Baht



GF045

Chicken Penne Pesto ซิกเก็ตเพนเน่เพสโต

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

เพนเน่ อกไก่เทศจินย่าง เห็ดอออร์แกนิก อัลมอนต์อบ พาร์เมซานชีส และซอสอิตาเลียนเบซิลเพสโต

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

299 Baht



GF046



Spinach Ravioli สปิแนชราวิโอลี่

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

ราวิโอลี่โฮมเมดไส้ผักโขมและรีคอตต้า ผักโขมและชีสพาร์เมซานชีส และอิตาเลียนเบซิล กับซอสพาร์เมซานชีส

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

299 Baht



DESSERTS

ขนมหวาน

A GF047 **Carrot Cake**
แครอทเค้ก



dairy-free carrot cake with raisins, walnut, cinnamon and velvety cashew cream cheese frosting
แดร์ฟรีแครอทเค้ก กับลูกเกด วอลนัท ซินนามอน และครีมชีสเม็ดมะม่วงหิมพานต์

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

159 Baht

VEGANERIE
100% VEGAN

B GF048 **Dark Chocolate Mousse Cake**
ตาร์ทช็อกโกแลตและมูสเค้ก



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

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

159 Baht

VEGANERIE
100% VEGAN

GF049 **C** **Overnight Oats**
โอเวอร์ไนท์โอ๊ต



rolled oats, milk, wild honey, chia seeds, dried cranberries and toasted almonds
ข้าวโอ๊ต นม น้ำผึ้งป่า เมล็ดเจีย แครนเบอร์รี่แห้ง และอัลมอนต์อบ

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

189 Baht

GF050 **D** **Mango & Coconut Chia Seed Pudding**
พุดดิ้งมะม่วงและเมล็ดเจียและมะม่วง



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

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

189 Baht

GF051 **E** **Strawberry & Coconut Chia Seed Pudding**
พุดดิ้งมะม่วงและสตอเบอรี่



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

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

189 Baht



COLD PRESSED JUICE

น้ำผลไม้สกัดเย็น

GF052

Barrot
แบริท

beetroot, green apple,
carrot, orange
บีทรูท แอปเปิ้ลเขียว แครอท ส้ม

149 Baht

GF053

Lemonrange
เลมอนเรนจ์

lemon, pineapple, orange
เลมอน สับปะรด ส้ม

149 Baht

GF054

Carranger
คารเรนเจอร์

carrot, orange, ginger
แครอท ส้ม พืช

149 Baht

GF055

Tangerine

แทนเจอริน ออเรนจ์

pure tangerine orange juice
น้ำส้มแทนเจอรินสด

149 Baht



OTHER DRINKS

เครื่องดื่ม

NEW	GF056	Cranberry Soda แครเบอร์รี่โซดา	109	GF060	Butterfly Pea & Lemongrass บัตเตอร์ฟลาย พี แอนด์เลมอนกราส	99
	GF057	Iced Lemon Tea ไอซ์เลมอนที	99	GF061	JUN Kombucha จุน คอมบูชา	119
NEW	GF058	Peach, Honey & Lime Iced Tea พีชอันนี่แอนด์ไลม์ไอซ์ที	109	GF062	Coke Zero โค้กซีโร่	29
	GF059	Coconut Water & Lemongrass โคโคนัทวอเตอร์ แอนด์เลมอนกราส	119	GF063	Water น้ำดื่ม	25

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

SMOOTHIES

สมูทตี้

NEW

GF064

Three Berry & Banana ทรีเบอร์รี่แอนด์บานาน่า

blueberry, raspberry, strawberry,
banana, milk and yogurt

บลูเบอร์รี่ ราสพ์เบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่
กล้วย นม และ โยเกิร์ต

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

159 Baht

GF065

Passion Fruit & Mango แพชชั่นฟรุต แอนด์แมงโก



passion fruit, mango, mint,
coconut milk and wild honey

เสาวรส มะม่วง มินต์ กะทิ และน้ำผึ้งป่า

Kcal 298 | Fat 6g | Pro 3g | Carb 58g

159 Baht

GF066

The Classic เดอะ คลาสสิก

strawberry, banana, apple, yogurt
สตรอว์เบอร์รี่ กล้วย แอปเปิ้ล โยเกิร์ต

Kcal 335 | Fat 3g | Pro 5g | Carb 72g

159 Baht



GF067

Tropical Glow ทรอปิคาล โกลว์



pineapple, mango,
passion fruit, kale and collagen
สับปะรดสด มะม่วง เสาวรส เกล และคอลลาเจน

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

159 Baht

GF068

Banana Strawberry บานาน่า สตรอว์เบอร์รี่



banana, strawberry, vanilla whey protein and milk
กล้วย สตรอว์เบอร์รี่ โปรตีนกลีนวานิลลา และนม

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

189 Baht



GF069

Blueberry Glow บลูเบอร์รี่ โกลว์



blueberry, banana, cashew nut,
coconut water and collagen
บลูเบอร์รี่ กล้วย เม็ดมะม่วงหิมพานต์
น้ำมะพร้าว และคอลลาเจน

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

159 Baht

GF070

Chocolate Nut Butter ช็อกโกแลต นัท บัตเตอร์



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

เนยถั่วมะม่วงหิมพานต์ โปรตีนกลีนวานิลลา
นม กล้วย และช็อกโกแลตชิปส์ไร้น้ำตาล จากโกโก้ 75%


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

189 Baht

At **getfresh** our purpose is to improve lives one healthy and delicious meal at a time.

Our promise:

- no MSG
- no added sugar
- no added preservatives
- no trans fats
- made with love ❤️

 getfresh.co.th  [getfreshth](https://facebook.com/getfreshth)  [getfreshth](https://instagram.com/getfreshth)  [@getfreshth](https://line.me/tv/@getfreshth)



BREAKFAST DAILY

Free-range organic eggs & fresh ingredients from the farm.

NEW!

Starting at 99 Baht



Available until 11 AM



GF075

Egg & Cheddar Cheese wrap



เอ็กแอนด์ชีดาร์ชีสแรมป

scrambled organic eggs, cheddar cheese, pico de gallo and adobo chipotle hot sauce in a whole wheat tortilla wrap with guilt-free ketchup

ออร์แกนิกสแรมเบิลไข่ก ชีดาร์ชีส ปิกเกตาโย และพริกแกงชิคกันฮอตซอส แรมปด้วยแผ่นโฮลวีตอโรตีคิน่า

เสิร์ฟพร้อมซอสมะเขือเทศโฮมเมด

316 Kcal | Fat 16g | Pro 14g | Carb 29g

99 Baht

GF076

Ham, Egg & Cheddar Cheese Panini

แฮม เอ็กแอนด์ชีดาร์ชีสพานินี

scrambled organic eggs, paris ham, cheddar cheese, rosemary mayo and freshly cut tomatoes in a toasted panini with guilt-free ketchup

ออร์แกนิกสแรมเบิลไข่ก ปารีสแฮม ชีดาร์ชีส โรสแมรี่มายโอ และมะเขือเทศสดสไลด์ ในโทสต์พานินี เสิร์ฟพร้อมซอสมะเขือเทศโฮมเมด

374 Kcal | Fat 14g | Pro 29g | Carb 33g

149 Baht



GF077

Fried Egg on Pesto Toast



fried organic egg, basil pesto, roasted tomato, toasted sourdough and sundried tomato vinaigrette

ไข่ดาวออร์แกนิก เฟสโต้โหระพา มะเขือเทศอบ ชาวโดว์จ โทสต์ และ น้ำสลัดซันดรายโทมโทวินิเกรตต์

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

149 Baht



GF078

Scrambled Eggs with Paris Ham

soft scrambled eggs, paris ham, parmesan cheese, wild rocket, toasted sourdough and extra virgin olive oil

ซอฟต์สแรมเบิลไข่ก ปารีสแฮม พาร์เมซานชีส วิลด์ร็อกเก็ต ชาวโดว์จ โทสต์ และน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์

313 Kcals | Fat 17g | Pro 8g | Carb 32g

149 Baht



GF079

Croque Madame

fried organic egg, paris ham, bechamel sauce, cheddar cheese, parmesan cheese on toasted sourdough served with a side of guilt-free ketchup

ไข่ดาวออร์แกนิก ปารีสแฮม เบซามอล ชีดาร์ชีส พาร์เมซานชีส บนชาวโดว์จโทสต์ เสิร์ฟพร้อมซอสมะเขือเทศโฮมเมด

495 Kcals | Fat 31g | Pro 9g | Carb 34g

149 Baht

**ADD ON
SOFT DRINK**

- ICED LEMON TEA
- COCONUT WATER & LEMONGRASS
- BUTTERFLY PEA & LEMONGRASS



+69 Baht



CREATE YOUR OWN SALAD OR WRAP

Choose from 34 premium ingredients and 7 signature dressings.

ครีเอทเมนูสลัดและแรปด้วยตัวคุณเอง

วัตถุดิบพรีเมียมกว่า 34 รายการ พร้อมน้ำสลัดสูตรพิเศษ 7 ชนิด



getfresh
 CREATE YOUR OWN SALAD OR WRAP
 Choose from 34 premium ingredients and 7 signature dressings.

Step 1: Choose One

Salad 95฿ Whole Wheat Wrap 115฿

Step 2: Choose Your Lettuce (Select One)

Romaine Oak Iceberg Mixed Lettuce

Step 3: Choose Your Toppings (Select as Many as You Like!)

Fruits & Vegetables

- 1. Asparagus 30฿
- 2. Avocado 95฿
- 3. Bell Pepper 20฿
- 4. Edamame 15฿
- 5. Red Onion 5฿
- 6. Roasted Garlic 15฿
- 7. Kalamata Olive 30฿
- 8. Sweet Corn 10฿
- 9. Japanese Cucumber 10฿
- 10. Sundried Tomato 55฿
- 11. Cherry Tomato 15฿

Proteins

- 12. Bacon Bits 50฿
- 13. Paris Ham 35฿
- 14. Cajun Chicken 45฿
- 15. Grilled Chicken 50฿
- 16. Pesto Chicken 45฿
- 17. Flaked Tuna 25฿
- 18. Smoked Salmon 90฿
- 19. Grilled Salmon 150฿
- 20. Roast Beef 90฿
- 21. Danish Blue Cheese 35฿
- 22. Feta Cheese 35฿
- 23. Fresh Mozzarella 35฿
- 24. Italian Parmesan Cheese 35฿
- 25. Cheddar Cheese 25฿
- 26. Boiled Quail Eggs 25฿
- 27. Whole Boiled Egg 25฿
- 28. Almond 20฿
- 29. Sunflower Seed 10฿
- 30. Whole Wheat Croutons 15฿

Grains, Nuts & Seeds

Step 4: Choose Your Free Dressing (Select One)

Balance

- 1. Dijon Vinaigrette Kcal 98
- 2. Lemon Lime Vinaigrette Kcal 160
- 3. Sundried Tomato Vinaigrette Kcal 212
- 4. Caesar Kcal 209
- 5. Ranch Kcal 181
- 6. Thousand Island Kcal 146

Creamy

Step 5: How Do You Like Your Dressing Served?

Mixed In On The Side Extra Side Dressing 20฿

Light

Table No. (For Staff)

ภาษาไทยต้นห...

Images are for reference only. Prices include 7% vat and are subject to 10% service charge for dine-in. ภาพเพื่อการโฆษณาเท่านั้น ราคาอาหารรวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% ไม่รวมค่าบริการ 10%

Please ask the getfresh staff for the "Create Your Own Salad or Wrap" form. ขอแบบฟอร์มการสั่งได้ที่พนักงานเก็ตเฟรช