



**HealthBox**  
Menu July 31- August 4

<b>Monday 31 July</b>	
Breakfast	Boiled 5 Grains Rice with Pork ข้าวต้มหมูธัญพืช
Lunch	Baramudi Spicy sauce and Garlic Rice ปลาอย่างราดซอสพริกมะนาวเสิร์ฟกับข้าวกระเทียม
Snack	Seasonal Fruit Box - 300g ผลไม้รวม - 300g
Dinner	Barbeque Pork Serve With Salad หมูย่างเสิร์ฟกับสลัดผัก
<b>Tuesday 1 August</b>	
Breakfast	Breakfast Grilled Cheese แซนวิชเนื้อสัตว์ย่างกับชีส
Lunch	Egg Plant spicy soup with marinade Grilled Pork serve with Organic Rice แกงแพนงมะเขือม่วงกับหมูย่าง เสิร์ฟพร้อมข้าว
Snack	Homemade Granola Bar ธัญพืชผสมน้ำผึ้ง
Dinner	Roasted Herb Chicken, Papaya Salad ไก่อบสมุนไพร กับ ส้มตำ
<b>Wednesday 2 August</b>	
Breakfast	Pumpkin Breakfast Pancake serve with Honey Butter Sauce แพนเค้กฟักทอง เสิร์ฟ กับ เนยน้ำผึ้ง
Lunch	Pot Roasted Pork with Chinese Kale Serve with Organic Rice ข้าวหมอบกับขอดีน้ำเสิร์ฟพร้อมข้าวอกานิก
Snack	Soup Red Bean Tofu ซุปล้วนแดงเต้าหู้
Dinner	Fish with Spicy Cucumber-Pineapple Salsa ปลาสดกับสลัด แตงกวา กับสับปะรด

<b>Thursday 3 August</b>	
Breakfast	Chic Pea Mixed Fruit Salad serve with Chicken Flake สลัดถั่วลูกไก่กับผลไม้ ไข่ฉีก
Lunch	Adobo Pork Rice with Cabbage and Carrot ข้าวหมูอโดโบ้กับผักกะหล่ำปลีและแครอท
Snack*	Pumpkin Cake เค้กฟักทอง
Dinner	Grilled Salmon Salad with Garlic Thousand Dressing สลัดแซลมอน เสิร์ฟกับ น้ำสลัด เทาซันกระเทียม
<b>Friday 4 August</b>	
Breakfast	Steamed Egg and Cheese cup with Salad ไข่ตุ๋นในถ้วยกับสลัด
Lunch	Roasted Pork chinese Stylewith Rice and Clear Soup ข้าวหมูแดง กับ แกงจืด
Snack*	Banoffee Pie บานอฟฟีพาย
Dinner	Steamed Fish Soya Soy Sauce Serve With Wok Vegetable ปลาหนึ่งซีอิ้ว เสิร์ฟกับ ผักผัด

Note: \* Snack is provided to individual who needs higher energy per day