


HealthBox
Menu September 11 - 15

Monday 11 September	
Breakfast	Oven Baked Philly Cheese Minced Pork ชีสหมูสับแบบฟิลาดีเฟีย
Lunch	Teriyaki Chicken served with Organic Rice ข้าวไก่เทริยากิ
Snack*	Pumpkin and Mixwd Nut Juice น้ำผักทองธัญพืช
Dinner	Grilled Dolly Passion Fruit Sauce served with Garlic Rice ปลาคอดอลลี่ย่างซอสเสาวรส เสริฟกับข้าวกระเทียม
Tuesday 12 September	
Breakfast	Chicken Pamesan Zucchini Boats ซูกินีอบชีส
Lunch	Taro Fried Rice ข้าวอบเผือก
Snack*	Healthy Raisin Muffin มัฟฟินลูกเกด
Dinner	Dolly Fish Sour and Ginger Soup ต้มส้มปลาคอดอลลี่
Wednesday 13 September	
Breakfast	Salmon Sandwich Roll แซนวิชโรลแซลมอน
Lunch	Marengo Chicken ไก่มาเรนโก้
Snack*	Seasonal Fruit Box - 300g ผลไม้รวม - 300g
Dinner	Podomoro Pasta Salad สลัดมะเขือเทศพาสต้าโฮลวีท

Thursday 14 September	
Breakfast	Muesli, Fruit and Yoghurt มูสลี่ ผลไม้รวมและโยเกิร์ต
Lunch	Sea Bass Tom Yum Soup served with Organic Rice ต้มปลาน้ำใส เสริฟกับข้าวออแกนิก
Snack*	Green Monster Smootie สมูทตี้กรีนมอนสเตอร์
Dinner	Buffalo Chicken served with Baked Potatoes ไก่บัพฟาโล่ เสริฟพร้อมมันฝรั่งอบ
Friday 15 September	
Breakfast	Baked Potatoes Salad สลัดมันฝรั่ง
Lunch	Chicken And Mixed Vegetables Clean Soup served with Organic Rice ซุปลีไก่กับผักเสริฟพร้อมข้าวออแกนิก
Snack*	Beet Root Juice น้ำบีทรูท
Dinner	Almond And Mixed Nut Pork Ball served with Pasta Salad พอร์คบอล อัลมอนต์กับถั่ว เสริฟกับสลัดพาสต้า

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



Menu September 11 - 15