

Monday 18 September	
Breakfast	Chicken Rice soup ข้าวต้มไก่
Lunch	Spaghetti Larb Pork สปาเก็ตตี้ ลาบหมู
Snack*	Seasonal Fruit Box - 300g ผลไม้รวม - 300g
Dinner	Salmon Flake Salad สลัดแซลมอนหอยของ
Tuesday 19 September	
Breakfast	Cesar Salad ซีซาร์สลัด
Lunch	Stir-fried Num Prik Grilled Fish served with Vegetables ข้าวผัดน้ำพริกปลาข้าง เสริฟพร้อมผักสด
Snack*	Pineapple Crumble with Chocolate Sauce สับปะรดครีมเบิ้ลกับ ชอสช็อคโกแลต
Dinner	Steamed Tofu Mabo sauce เต้าหู้นึ่งซอส มาโบ ผักลวก
Wednesday 20 September	
Breakfast	Chicken Cream Soup served with Garlic Bread ซูปครีมไก่ เสริฟพร้อม ขนมปังกระเทียม
Lunch	Pork Curry served with Rice Noodle เส้นหมี่ข้าวกล้อง ราดหน้าหมูผัดผงกะหรี่
Snack*	Seasonal Fruit Box - 300g ผลไม้รวม - 300g
Dinner	Grilled Vegetables With Sambal Indonesia Style ปลาอบ เสริฟพร้อม สลัดผักย่างสไตล์อินโดนีเซีย

Thursday 21 September	
Breakfast	Muesli, Fruit and Yoghurt มูสลี่ ผลไม้รวมและโยเกิร์ต
Lunch	Singapore Laksa สิงคโปร์ลักซา
Snack*	Fruit Salad Tart ทาร์ตผลไม้รวม
Dinner	Healthy Chicken Marengo ไก่มาเรงโก้แบบสุขภาพ เสริฟ พร้อมสลัด
Friday 22 September	
Breakfast	Cauliflower Soup served with Grilled Fish ซูปดอกกะหล่ำเสริฟพร้อมปลาข้าง
Lunch	Nasi Le Muk ข้าวไก่หน้าซีร์ เลอแม็ค
Snack*	Seasonal Fruit Box - 300g ผลไม้รวม - 300g
Dinner	Grilled Salmon Pad Thai Sauce แซลมอนย่าง ราดซอสผัดไทย

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

