

# In-Villa Dining Menu

TIẾNG VIỆT

# Triết lý dinh dưỡng của TIA

Triết lý của chúng tôi rất đơn giản - Sử dụng thực phẩm nguyên chất, thiên nhiên được chế biến thông qua các phương pháp nấu ăn giúp giữ lại nguyên chất dinh dưỡng, từ đó tạo ra tác động tích cực đến năng lượng và tâm trạng của thực khách.

Bữa ăn thuần chay được chú trọng trong thực đơn của chúng tôi. Chúng tôi cũng chuẩn bị những bữa ăn có tác dụng giải độc, tái tạo hoặc có thể được tùy chỉnh theo yêu cầu của thực khách. Hệ thống đo tỷ lệ đặc trưng của TIA "Eat Light, Feel Bright" là một công cụ hiệu quả để chỉ ra mức độ ảnh hưởng của việc lựa chọn thực phẩm với cảm giác của thực khách. Bữa ăn với mức điểm 5 hoặc thấp hơn được xem là bữa ăn nhẹ, những bữa ăn này cho phép thực khách có thể đưa ra lựa chọn thực ăn tốt hơn để nâng cao sức sống khỏe và củng cố mối liên kết giữa cơ thể và tinh thần. Thực phẩm lành mạnh có thể giúp chúng ta cảm thấy thỏa mãn và tràn đầy sức sống.

## Lợi ích của việc ăn thanh đạm

Cho phép cơ thể được nghỉ ngơi: Ăn thanh đạm, giàu dưỡng chất đồng nghĩa với năng lượng thể chất và tinh thần được cải thiện, cơ thể hồi phục hiệu quả hơn. Cho phép cơ thể tập trung vào việc hồi phục: Loại bỏ thực phẩm độc hại và đơn giản hóa chế độ ăn uống cho phép hệ tiêu hóa được nghỉ ngơi và cơ thể có thể tập trung vào việc hồi phục.

Lợi ích cho sức khỏe và tâm trạng: Thực khách sẽ được truyền cảm hứng để luôn cảm thấy tích cực, điều này sẽ ảnh hưởng tốt đến tâm trạng và sự cảm nhận của họ; đồng thời giúp giảm bớt các triệu chứng viêm, thúc đẩy giảm cân và có làn da đẹp hơn. Để thuận tiện cho việc chọn món, các món ăn sẽ được ghi kèm các ký hiệu mô tả thành phần nguyên liệu:



Thuần chay



Không chứa đạm Gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

# BỮA SÁNG TẠI VILLA

06:30 - 22:00

## Bắt đầu bữa sáng với phần Breakfast Platter

### THUẦN CHAY

Trái cây hỗn hợp, bánh mì bí đỏ, bánh mì hạt, xoài sấy  
phô mai hạt điều trên bánh trắng mè, mứt tự làm, bơ hạt điều



### MÓN TỐT CHO SỨC KHỎE

Cá hồi muối xông khói, phô mai camembert trên bánh trắng mè, bánh mì lúa mạch  
nguyên cám, bánh mì hạt, bánh sừng trâu, ô liu, cà chua bi, dưa leo, cà chua sấy



### CÁC MÓN NGỌT

Bánh ngọt & muffin, bánh sừng trâu sô cô la, sữa chua trái cây  
bơ hạt điều, mứt nhiệt đới & trái cây



Chọn một món trong

## Thực Đơn Bữa Sáng

Các món ăn được phục vụ kèm với rau mùi để tăng thêm hương vị

### SINH TỐ XANH

Bơ, chuối, xoài, bạc hà & cải bó xôi với trái cây tươi, dưa giòn  
dừa sấy & hạt chia



### GRANOLA VỚI HOA QUẢ NHIỆT ĐỚI

Granola tự làm, sữa chua nguyên chất, dưa, thanh long, xoài, dưa hấu  
vụn dừa sấy khô, hạt sô cô la đen & bơ hạt điều



### BÁNH KÉP CHAY

Bánh kẹp không chứa gluten được làm từ dừa non phục vụ cùng với phô mai thuần chay tự làm  
xoài cắt hạt lựu, siri cây phong & quýt



Thuần chay



Không chứa đạm Gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

## BÁNH MÌ PHỦ BƠ HẠT & SÔ CÔ LA

Bánh mì lên men tự nhiên phủ bơ hạt điều & bơ đậu phộng với sô cô la đen, vụn dừa sấy khô hạt hồ đào, sốt sô cô la & kem dừa, phục vụ cùng dâu tây tươi



## TACOS VỚI QUẢ BƠ & NẤM

Bơ tươi, sốt pico de gallo, đậu đen, hành tây đỏ, nấm nướng giòn, rau ngò sốt ngò chimichurri & rau thơm

*Thêm trứng khuấy hoặc đậu phụ khuấy*



## ĐIỂM TÂM VỚI ĐẬU PHỤ KHUẤY

Đậu phụ khuấy, hành tây, nấm, cà chua, đậu hầm sốt cà chua, khoai tây đút lò & rau thơm trên đĩa sizzle



## ĐIỂM TÂM KIỂU ÂU

Lựa chọn với trứng chiên, trứng khuấy hoặc trứng cuộn, thịt ba chỉ muối xông khói, xúc xích gà cà chua nướng, đậu hầm sốt cà chua & nấm



## FRITTATA CÀ CHUA & CẢI BÓ XÔI

Frittata từ lòng trắng trứng hoặc nguyên quả trứng với cà chua, cải bó xôi, phô mai parmesan húng quế Ý, tỏi nướng, phục vụ cùng rau thơm



## EGGS BENEDICT KIỂU NHẬT

Trứng chần, cá hồi muối xông khói, cải bó xôi với sốt teriyaki & mè, sốt hollandaise miso rong biển & ớt bột



## BURGER ĐIỂM TÂM

Bánh mì nguyên cám than tre, trứng, bơ tươi, cà chua, nấm, sốt cà chua tự nấu & sốt mayo thuần chay cay



## PHỞ

Nước hầm từ xương kết hợp hoa hồi, sợi phở, giá đỗ

Lựa chọn: *Nấm & Đậu phụ* 

Bò | Gà

 Thuần chay

 Không chứa đạm Gluten

 Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

# Thức Uống Bữa Sáng

## NƯỚC ÉP TRÁI CÂY TƯƠI

Cam | Cà rốt | Dưa hấu | Dứa

## CÀ PHÊ VIỆT NAM (Nóng / Lạnh)

Cà phê sữa | Cà phê đen

## CÀ PHÊ WELLNESS (Sữa hạnh nhân)

Cà phê Vani | Cà phê dừa vị quế | Cà phê nghệ | Cà phê năng lượng

## CÁC LOẠI CÀ PHÊ KHÁC (Sữa hạnh nhân hoặc sữa tươi)

Plunger coffee | Americano | Café latte | Cappuccino | Espresso

## CÁC LOẠI TRÀ RONNEFELDT

English Breakfast | Darjeeling | Earl Grey | Fancy Sencha Green  
Jasmine Gold Green | Mint | Vanilla Rooibos | Fruity Camomile

## BỮA SÁNG GIỜ KHUYA

22:00 - 06:30

Các món được phục vụ cùng với:

Bánh ngọt, sữa chua, xoài sấy, phô mai camembert với bánh trắng, mứt & bơ tự làm

## BỮA SÁNG KIỂU LỤC ĐỊA

Thịt nguội, xúc xích muối, phô mai Emmental, bánh sừng trâu và trái cây



## BỮA SÁNG KIỂU ANH

Lựa chọn với trứng, thịt ba chỉ xông khói nướng, xúc xích gà, cà chua, nấm xào



## BÁNH MÌ Ý VỚI CÁ HỒI

Trứng khuấy, cá hồi xông khói, cải mầm, củ cải thái hạt lựu dùng kèm với sốt rau mùi



PHỤC VỤ TẠI VILLA

10:30 - 22:00

# CÁC MÓN ĂN NHẸ NHIỀU NĂNG LƯỢNG

Các món ăn nhẹ trong ngày

## KIM CHI CHIÊN GIÒN

Kim chi Hàn Quốc chiên giòn với dầu dừa, nước sốt tiêu chanh

95,000



## KHOAI LANG CHIÊN

Khoai lang chiên, sốt mayonnaise & sốt cà chua thuần chay

85,000



## BƠ CHIÊN GIÒN

Bơ chiên giòn, sốt salsa cà chua cay & sốt tiêu chanh

140,000



## CHẢ CÁ

Chả cá tự làm với sữa dừa, cà ri đỏ & ngò, ăn kèm nước mắm chay chua ngọt

230,000



## GỎI CUỐN TÔM

Gỏi cuốn bánh tráng gạo lứt, tôm, sốt đậu phộng & nước tương

180,000



## GỎI CUỐN CHAY

Gỏi cuốn bánh tráng gạo lứt, nấm, sốt đậu phộng & nước mắm chay chua ngọt

130,000



## CHẢ GIÒ CHAY

Chả giò bánh tráng gạo lứt nhân mộc nhĩ & rau củ  
nước mắm chay chua ngọt & sốt hoisin

140,000



 Thuần chay

 Không chứa đạm Gluten

 Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

# KHAI VỊ

Các món khai vị nhẹ & lành mạnh để bắt đầu một bữa ăn ngon miệng

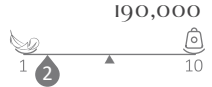
## GỎI BUỔI & BƠ

Bưởi hồng, bơ, cải xoăn sấy giòn, hành hương, củ cải & lựu (theo mùa) với sốt kiểu Việt



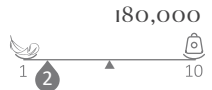
## MÓN XANH SIÊU NĂNG LƯỢNG

Các loại rau xanh & rau mùi, đậu Hà Lan, đậu que, bơ, dưa leo tảo mặt trời & các loại hạt phục vụ với sốt dầu giấm



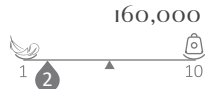
## XÀ LÁCH CẦU VỒNG VỚI SÓT TAHINI

Cà rốt, bắp cải, dưa leo, ớt chuông, cà chua, hành hương & rau xanh với sốt tahini



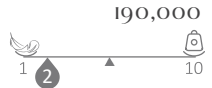
## GỎI ĐU ĐỦ & CÀ CHUA

Đu đủ xanh, dưa leo, cà chua, ớt, đậu phộng & hành hương phục vụ với sốt kiểu Việt




## CÀ CHUA, DÂU TÂY & DƯA

Cà chua bi, dâu tây Đà Lạt, dưa hấu, hành hương, tỏi & rau quế với sốt giấm balsamic

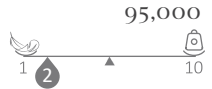


### Ăn kèm với:

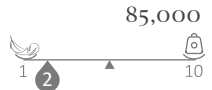
Đậu phụ chiên 



Tôm chần



Ức gà nướng



Thuần chay



Không chứa đạm Gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

# BÚN / MỠ / PHỞ

Các món ăn truyền thống với lựa chọn thuần chay tốt cho sức khỏe

## CAO LẦU CHAY

Cao lầu, đậu phụ, nấm, giá đỗ, rau sống, hoành thánh chiên giòn & nước tương hương sả



## CAO LẦU

Cao lầu, thịt heo xá xíu, giá đỗ, rau sống, nước sốt thịt xá xíu hoành thánh chiên giòn & chanh



## BÚN CHẢ CHAY

Bún gạo lứt, nấm shitake, mộc nhĩ, đậu phụ, rau mùi rau củ ngâm chua & nước mắm chay chua ngọt



## BÚN CHẢ BÒ

Bún gạo lứt, bò nướng xiên, chả bò viên, rau mùi, rau củ ngâm chua & nước mắm chua ngọt



## PHỞ CHAY

Phở, đậu phụ, nấm, nước hầm & rau mùi



## PHỞ GÀ hoặc PHỞ BÒ

Phở, thịt bò hoặc thịt gà, rau mùi & nước hầm xương hương hoa hồi



## MỠ QUẢNG

Mỳ quảng gà nấu ngũ vị, rau sống, chả giò, rau mùi, bánh tráng & chanh



Thuần chay



Không chứa đạm Gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ



# MỠ Ý

Lựa chọn: mỳ ý thông thường, mỳ ý nguyên cám hoặc mỳ ý không chứa đạm gluten

## MỠ Ý SỐT KEM NẤM

Sốt kem nấm thuần chay, phục vụ với lá hẹ & phô mai parmesan thuần chay



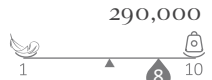
## MỠ Ý SỐT PESTO & CÀ CHUA

Sốt pesto rau quế tự làm, cà chua bi & hạt thông với phô mai parmesan thuần chay



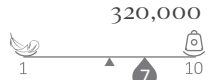
## MỠ Ý SỐT KEM TRỨNG NHẬT BẢN

Trứng, thịt xông khói, sốt miso, phô mai parmesan, hành lá & rong biển



## MỠ Ý BÒ BẮM

Mỳ Ý sốt bò băm truyền thống, phô mai parmesan bào

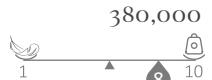


# BURGER & BÁNH

Được làm bằng bột mì nguyên cám, ăn kèm với salad & khoai lang chiên

## BURGER BÒ

150g bò truyền thống, phô mai cheddar, cà chua, xà lách, hành tím dưa chuột muối chua, sốt cà chua & sốt mayonnaise chay



## BURGER THUẦN CHAY

Nhân đậu nành & rau củ, cà chua, xà lách giòn, hành tây tím dưa chuột muối chua, sốt cà chua tự làm & sốt mayonnaise chay



## BURGER MỰC

Mực chiên giòn, xà lách giòn, cà chua, hành hương, rau mầm phục vụ với sốt mù tạt rau mùi trên đế burger than tre



## BÁNH MÌ TÔM HÙM

Tôm hùm hấp, xà lách giòn, cà chua & sốt tỏi tartar chay phục vụ với bánh mì nguyên cám



## BÁNH MÌ CHAY

Nấm shite xào, pate nấm, đậu phụ, rau mùi, đu đủ muối chua cà rốt, xì dầu & ớt ngọt, phục vụ với bánh mì nguyên cám



Thuần chay



Không chứa đạm Gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

# CƠM THỐ GẠO LỨT CHIÊN

Phục vụ kèm nước tương với ớt & kim chi tự làm

## RAU CỦ

Cà rốt, bông cải xanh, đậu que, ớt chuông đỏ, bắp ngọt & hành lá



## HẢI SẢN & RAU CỦ

Tôm, mực, cà rốt, bông cải xanh, đậu que, ớt chuông đỏ, bắp ngọt & hành lá



## GÀ & RAU CỦ

Gà, cà rốt, bông cải xanh, đậu que, ớt chuông đỏ, bắp ngọt & hành lá



# CÀ RI CAY

Kiểu Đông Nam Á, phục vụ kèm cơm gạo lứt

## CÀ RI VÀNG VỚI RAU CỦ

Cà rốt, khoai lang, bông cải xanh & bí ngòi



## CÀ RI ĐỎ VỚI ĐẬU LĂNG

Đậu lăng, ớt chuông đỏ & cà chua



## CÀ RI XANH VỚI HẢI SẢN

Tôm, mực, cá, đậu que & đậu bắp



## CÀ RI BÒ

Bò, khoai tây, hành tây & ớt chuông đỏ



Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

# TRÁNG MIỆNG

Tráng miệng thuần chay & không đường

## BÁNH BROWNIE KHOAI LANG



Với kem thuần chay vị dừa



150,000

## BÁNH COOKIE BƠ ĐẬU PHỘNG



Với kem thuần chay vị vani

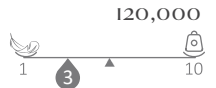


170,000

## GỎI TRÁI CÂY



Gỏi trái cây với sốt socola chay



120,000

## KEM TIA



Vị vani hoặc dừa hoặc socola



50,000

## KEM ĐÁ



Vị xoài hoặc chanh



50,000



Thuần chay



Không chứa đạm Gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

# PHỤC VỤ TẠI VILLA GIỜ KHUYA

22:00 - 06:30

## KIM CHI CHIÊN GIÒ

Kim chi Hàn Quốc chiên giòn với dầu dừa, nước sốt tiêu chanh



95,000

## KHOAI LANG CHIÊN

Khoai lang chiên, sốt mayonnaise & sốt cà chua thuần chay



85,000

## GỎI CUỐN TÔM

Gỏi cuốn bánh tráng gạo lứt, tôm, sốt đậu phộng & nước tương



180,000

## CHẢ GIÒ CHAY

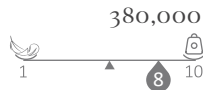
Chả giò bánh tráng gạo lứt nhân mộc nhĩ & rau củ  
nước mắm chay chua ngọt & sốt hoisin



140,000

## BURGER BÒ

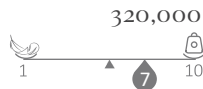
150g bò truyền thống, phô mai cheddar, cà chua, xà lách, hành tím  
dưa chuột muối chua, sốt cà chua & sốt mayonnaise chay



380,000

## MỠ Ý BÒ BẮM

Mỳ Ý sốt bò băm truyền thống, phô mai parmesan bào



320,000

## PHỞ GÀ hoặc PHỞ BÒ

Phở, thịt gà hoặc thịt bò, rau mùi & nước hầm xương hương hoa hồi



240,000



Thuần chay



Không chứa đạm Gluten

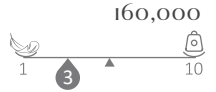


Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

## BÁNH MÌ CHAY

Nấm shite xào, pate nấm, đậu phụ, rau mùi, đu đủ muối chua  
cà rốt, xì dầu & ớt ngọt, phục vụ với bánh mì nguyên cám



160,000

## CÀ RI VÀNG VỚI RAU CỦ

Cà rốt, khoai lang, bông cải xanh & bí ngòi



220,000

## TRÁI CÂY

Trái cây theo mùa với sốt hương sả và hoa hồi



110,000

## BÁNH COOKIE BƠ ĐẬU PHỘNG

Với kem thuần chay vị vani



170,000

## KEM TIA

Vị vani hoặc dừa hoặc socola



50,000



Thuần chay



Không chứa đạm Gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

