

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:



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật



Thành phần có chứa hạt

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 tráng mè, mứt tự làm, bơ hạt điều



MÓN TỐT CHO SỨC KHỎE

Cá hồi muối xông khói, phô mai camembert trên bánh tráng 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
dứa sấy & hạt chia



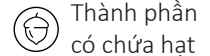
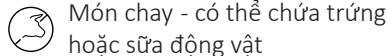
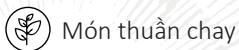
GRANOLA VỚI HOA QUẢ NHIỆT ĐỚI

Granola tự làm, sữa chua nguyên chất, dưa, thanh long, xoài, dưa hấu
vụn dưa 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



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 với 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



 Món thuần chay

 Không chứa đạm gluten

 Món chay - có thể chứa trứng
hoặc sữa động vật

 Thành phần
có chứa hạt

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

120,000



KHOAI LANG CHIÊN

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

95,000



BƠ CHIÊN GIÒN

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

160,000



SỐT GUACAMOLE & BÁNH TORTILLA MEXICO

Bánh tortilla nướng tự làm, sốt quả bơ guacamole & salsa cà chua

160,000



CHẢ CÁ

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

260,000



GỎI CUỐN TÔM

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

240,000



GỎI CUỐN CHAY

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

160,000



CHẢ GIÒ CHAY

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

180,000



CHẢ GIÒ TÔM THỊT

Chả giò bánh tráng gạo lứt, thịt heo, tôm, mộc nhĩ, hành hương, tỏi, khoai môn tiêu đen Phú Quốc, nước mắm chua ngọt & sốt hoisin

250,000



MỰC CHIÊN GIÒN VỚI MUỐI TIÊU


Mực tẩm bột chiên giòn phục vụ với salsa cà chua & sốt tartar thuần chay


370,000



 Món thuần chay

 Không chứa đạm gluten

 Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

 Thành phần có chứa hạt

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 BƯỞI & 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



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




SALAD ĐẬU NÀNH NHẬT & MÈ

Đậu nành Nhật, bắp cải tím, ớt chuông, rau thơm, hành hương & mè đen với sốt đậu phộng




Ăn kèm với:

Đậu phụ chiên 


Tôm chần

Ức gà nướng



 Món thuần chay

 Không chứa đạm gluten

 Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

 Thành phần có chứa hạt

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



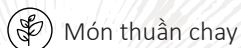
PHỞ GÀ hoặc PHỞ BÒ

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



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật



Thành phần có chứa hạt

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



260,000

MỠ Ý SỐT PESTO & CÀ CHUA

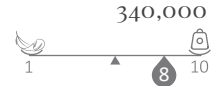
Sốt pesto rau quế tự làm, cà chua bi & hạt thông với phô mai parmesan thuần chay



270,000

MỠ Ý SỐT KEM TRỨNG NHẬT BẢN

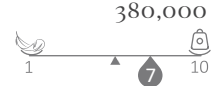
Trứng, thịt xông khói, sốt miso, phô mai parmesan, hành lá & rong biển



340,000

MỠ Ý BÒ BẮM

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




380,000

MỠ Ý TÔM HÙM & NGHÊU


Nửa tôm hùm, nghêu, trứng cá hồi, cà chua bi, húng quế & sốt tôm hùm




680,000

 Món thuần chay

 Không chứa đạm gluten

 Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

 Thành phần có chứa hạt

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

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
đưa chuột muối chua, sốt cà chua & sốt mayonnaise chay



430,000

BURGER THUẦN CHAY

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



320,000

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



330,000

BÁNH MÌ BÒ ANGUS & NẤM TRUFFLE

Thăn bò Angus Úc, hành tây sốt ca-ra-mel, bơ truffle tự làm, mayonnaise chay
phục vụ với bánh mì nguyên cám



710,000

BÁNH MÌ TÔM HÙM

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



670,000

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



180,000

BÁNH MÌ REUBEN RAU CỦ

Bắp cải tím muối chua, dưa chuột muối chua, nấm shitake sốt cải ngựa
phục vụ với bánh mì nguyên cám



230,000



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng
hoặc sữa động vật



Thành phần
có chứa hạt

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



 Món thuần chay

 Không chứa đạm gluten

 Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

 Thành phần có chứa hạt




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 NGỌT “PHÔ MAI” VỚI XOÀI TƯƠI   
Bánh phô mai thuần chay không nướng phủ xoài tươi

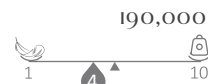
BÁNH SÔ CÔ LA NÓNG   


SUNDAE KEM DỪA   
Kem thuần chay vị dứa với đu đủ, dứa, xoài, sốt dâu rừng, sốt sô cô la & hạnh nhân

BÁNH COOKIE BƠ ĐẬU PHỘNG   
Với kem thuần chay vị vani


KEM TIA  
Vị vani hoặc dứa hoặc socola


KEM ĐÁ  
Vị xoài hoặc chanh



 Món thuần chay

 Không chứa đạm gluten

 Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

 Thành phần có chứa hạt

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 GIÒN

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



120,000

KHOAI LANG CHIÊN

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



95,000

GỎI CUỐN TÔM

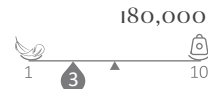
Gỏi cuốn bánh tráng gạo lứt, tôm, sốt đậu phộng & nước tương



240,000

CHẢ GIÒ CHAY

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



180,000

BURGER BÒ

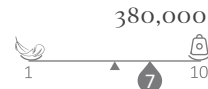
150g bò truyền thống, phô mai cheddar, cà chua, xà lách, hành tím
dưa chuột muối chua, sốt cà chua & sốt mayonnaise chay



430,000

MỠ Ý BÒ BẮM

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



380,000

PHỞ GÀ hoặc PHỞ BÒ

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



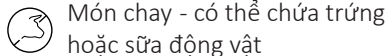
280,000



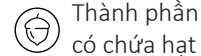
Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng
hoặc sữa động vật



Thành phần
có chứa hạt

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



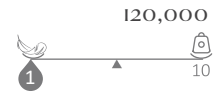
CÀ RI VÀNG VỚI RAU CỦ

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



TRÁI CÂY

Trái cây theo mùa với sốt hương sả và hoa hồi



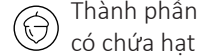
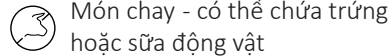
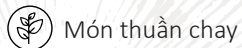
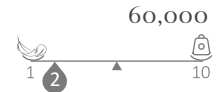
BÁNH COOKIE BƠ ĐẬU PHỘNG

Với kem thuần chay vị vani



KEM TIA

Vị vani hoặc dừa hoặc socola



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

