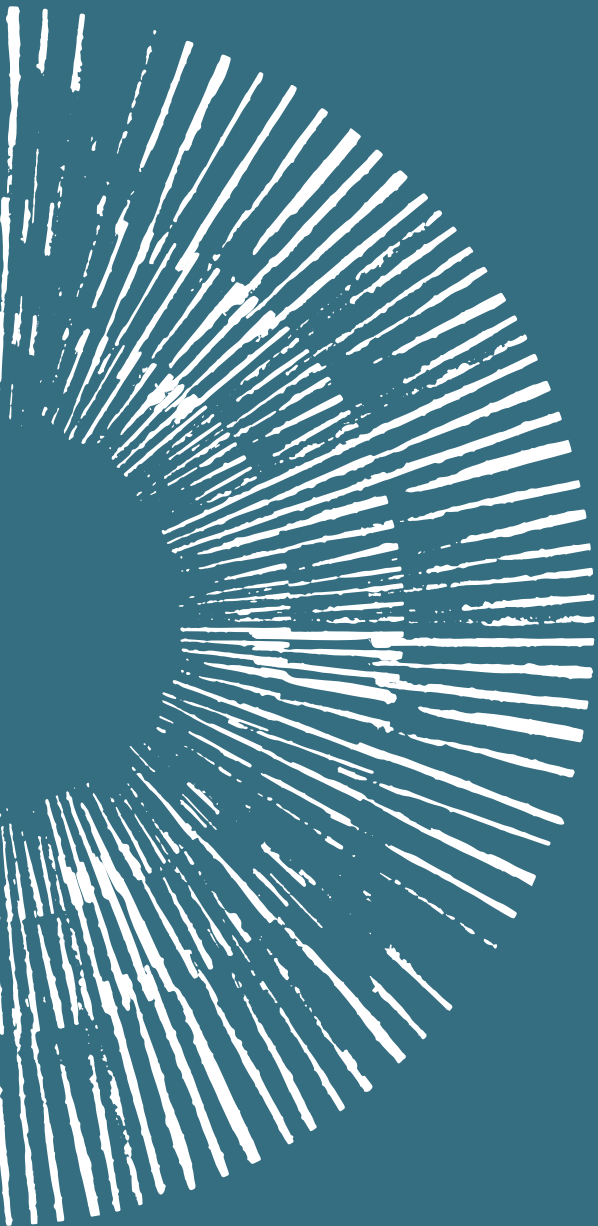




In-Villa Dining Menu

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 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



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng
hoặc sữa động vật



Thành phần
có chứa hạt

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

NUỐC 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

KHOAI LANG CHIÊN



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

BƠ CHIÊN GIÒN



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

SỐT GUACAMOLE & BÁNH TORTILLA MEXICO



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

CHẢ CÁ



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

GỎI CUỐN TÔM



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

GỎI CUỐN CHAY



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

CHẢ GIÒ CHAY



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

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

MỰC CHIÊN GIÒN VỚI MUỐI TIÊU

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

120,000



95,000



160,000



160,000



260,000



240,000



160,000



180,000



250,000



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

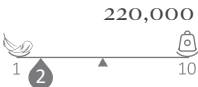
GỎI BƯỞI & BƠ

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



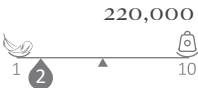
GỎI ĐU ĐỦ & CÀ CHUA

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



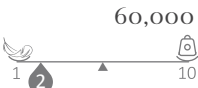
SALAD ĐẬU NÀNH NHẬT & MÈ

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

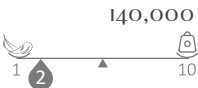


Ăn kèm với:

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 shiitake, 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



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



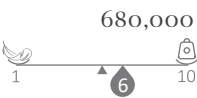
MỠ Ý BÒ BẮM

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



MỠ Ý TÔM HÙM & NGHÊU

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



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



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



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 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



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



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



BÁNH MÌ REUBEN RAU CỦ

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



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 dừa 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

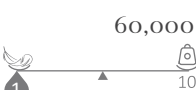


Vị vani hoặc dừa hoặc socola

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



KHOAI LANG CHIÊN  
Khoai lang chiên, sốt mayonnaise & sốt cà chua thuần chay



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



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



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



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



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



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



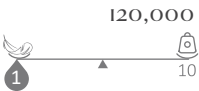
Cà rốt, khoai lang, bông cải xanh & bí ngòi



TRÁI CÂY



Trái cây theo mùa với sốt hương sả và hoa hồi



BÁNH COOKIE BƠ ĐẬU PHỘNG



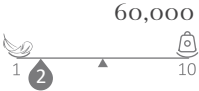
Với kem thuần chay vị vani



KEM TIA



Vị vani hoặc dừa hoặc socola



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

