

พอดี้-พอดี้

PORDEE PORDEE

by *Lemon Farm*

อาหารสุขภาพเพื่อคนที่ห่วงใย
“Back to Basics” Real Food



pordeepordee.bkk



@pordeepordee

พอดี พอดี คัดสรร

วัตถุดิบที่เป็นมิตรกับสุขภาพ จาก Lemon Farm และเกษตรกรที่ใส่ใจ
รวมอยู่ในมื้ออาหารสำหรับคุณ

ORGANIC-BASED

เลือกผลผลิตที่เป็น
ออร์แกนิกเป็นหลัก

- ผัก ผลไม้
- ถั่ว ธัญพืช
- ข้าวออร์แกนิก



ผัก ผลไม้ออร์แกนิก ตามฤดูกาล

ส่งตรงจากเกษตรกรหลายภูมิภาค
วัตถุดิบหลัก ๆ มีมาตรฐานรับรอง
ส่งตรงจากแปลงถึงครัวพอดี พอดี



ข้าวกล้องออร์แกนิก

เลือกใช้ข้าวหอมมะลิ เพื่อส่งต่อ
คุณค่าของสารอาหารที่ยังคง
มีอยู่มากในข้าว โดยที่ยังทานง่าย
ย่อยง่าย และเป็นมิตรกับผู้
ที่ต้องการคุมระดับน้ำตาลในเลือด



ถั่วและธัญพืช

เป็นแหล่งโปรตีน ไขมันดี จากพืช
มีส่วนช่วยลดความเสี่ยง
ของการเกิดโรคต่าง ๆ

HEALTHY MEAT

เนื้อสัตว์ที่สะอาด
ปลอดภัย

- ไก่ ออร์แกนิก
- หมู ไก่ เลี้ยงธรรมชาติ



ไข่ไก่ออร์แกนิก

ผลผลิตจากแม่ไก่อารมณ์ดีที่แข็งแรง
ไม่ผ่านการใช้สารเร่งและยาปฏิชีวนะ



ไก่ Hygienic

เลี้ยงแบบธรรมชาติ
ปราศจากยาปฏิชีวนะ สารเร่ง
และฮอร์โมน



หมูหลุม

ใช้หมูที่เลี้ยงโดยสัตว์บาลที่เชี่ยวชาญ
การเลี้ยงหมูในระบบธรรมชาติ
กินอาหารธรรมชาติ ไม่ใช้อาหารเม็ด
เลี้ยงในคอกปลอดโปร่ง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

WILD & ORGANIC FISH

ปลาปลอดฟอร์มาลีน
และสารอันตราย

- ปลาทะเลธรรมชาติ
- ปลานิลออร์แกนิก



ปลาตกจากทะเล

เลือกปลาที่คุณภาพสูงที่สุดจากอ่าวไทย
โดยพี่น้องประมงพื้นบ้านที่ทำประมง
แบบยั่งยืน ตกทีละตัว เนื้อไม่ซ้ำ
รสหวานนุ่ม ทานได้อย่างสบายใจ



ปลานิลออร์แกนิก

ปลาน้ำจืดจากเกษตรกรจังหวัดเชียงราย
ได้รับการเลี้ยงในนาข้าวออร์แกนิก
กินข้าวกล้องงอกเป็นอาหาร
ไม่คาว มีโปรตีนสูง ราคาเข้าถึงได้
และทำให้เกษตรกรได้สร้างระบบ
เศรษฐกิจชุมชนที่เข้มแข็ง



ปลาแซลมอนธรรมชาติ

ปลาจากน่านน้ำอ่าวสาโทที่สะอาด
ปลอดภัยจากสารเร่งสี
ช่วยเติม Omega-3 ให้ร่างกาย
มีส่วนช่วยบำรุงสมอง

NATURAL CONDIMENTS

เครื่องปรุงธรรมชาติ



เลือกใช้เฉพาะเครื่องปรุงธรรมชาติ
ปฏิเสธการใช้สารเติมแต่งสังเคราะห์
ไม่ใส่ผงชูรส ใช้ น้ำมันรำข้าวและน้ำมันมะกอก น้ำตาลไม่ฟอกสี
ควบคุมปริมาณในแต่ละจานให้พอดี พอดี กับสุขภาพ

เราตั้งใจสร้างสรรค์ทุกมื้อให้ **พอดดี พอดดี** กับสุขภาพและธรรมชาติ

“พอดดี พอดดี” เป็นร้านอาหารสุขภาพที่เชื่อว่าอาหารคือรากฐานอันสำคัญของชีวิตที่เป็นสุข นอกเหนือจากความอร่อย อาหารยังเป็นปัจจัยที่ช่วยบำรุงรักษาร่างกาย จิตใจ และสร้างความสุขให้กับผู้คนและสังคม

แต่ในยุคสมัยที่โลกกระตุ้นให้เราเกิดความสนใจและบริโภคอะไรบางอย่างตลอดเวลา บางครั้งอาหารก็ทำให้เราเจ็บป่วย ประกอบกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบขึ้น จนเราอาจเหนื่อยล้า ชีวิตเสียสมดุล ความ “พอดดี พอดดี” ที่เป็นสภาวะอันเรียบง่าย กลับกลายเป็นเรื่องท้าทายของชีวิต

เราจึงพัฒนา “พอดดี พอดดี” ขึ้นมา ต่อยอดจากประสบการณ์ 26 ปีของ Lemon Farm ในการเป็นร้านอาหารเพื่อส่งมอบอาหารธรรมชาติที่สะอาด ปลอดภัย อุดมไปด้วยพลังชีวิต จากวัตถุดิบออร์แกนิกที่พัฒนาร่วมกับพี่น้องเกษตรกรในหลายภูมิภาค สร้างสรรค์เป็นเมนู โดยทีมเชฟสายสุขภาพที่เชื่อในการพัฒนาอาหารแบบพอดดี พอดดี เพื่อส่งต่อมื้ออาหารที่ช่วยสร้างความสมดุลให้แก่ทุกท่าน

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า “พอดดี พอดดี” จะเป็นเหมือนเพื่อนคนหนึ่งช่วยให้คุณได้ดูแลสุขภาพในทุก ๆ วัน และเข้าถึงความลงตัวในชีวิต

ขอให้สุขภาพดีค่ะ/ครับ
พอดดี พอดดี

หลักการของอาหาร “พอดดี พอดดี”

ORGANIC REAL FOOD,
RIGHT FROM THE ORIGIN



คัดสรรวัตถุดิบออร์แกนิก
และปลอดสารพิษเป็นหลัก
จาก Lemon Farm
และเกษตรกรรายย่อย
เพื่อสุขภาพของผู้บริโภค

TASTE OF
NATURE

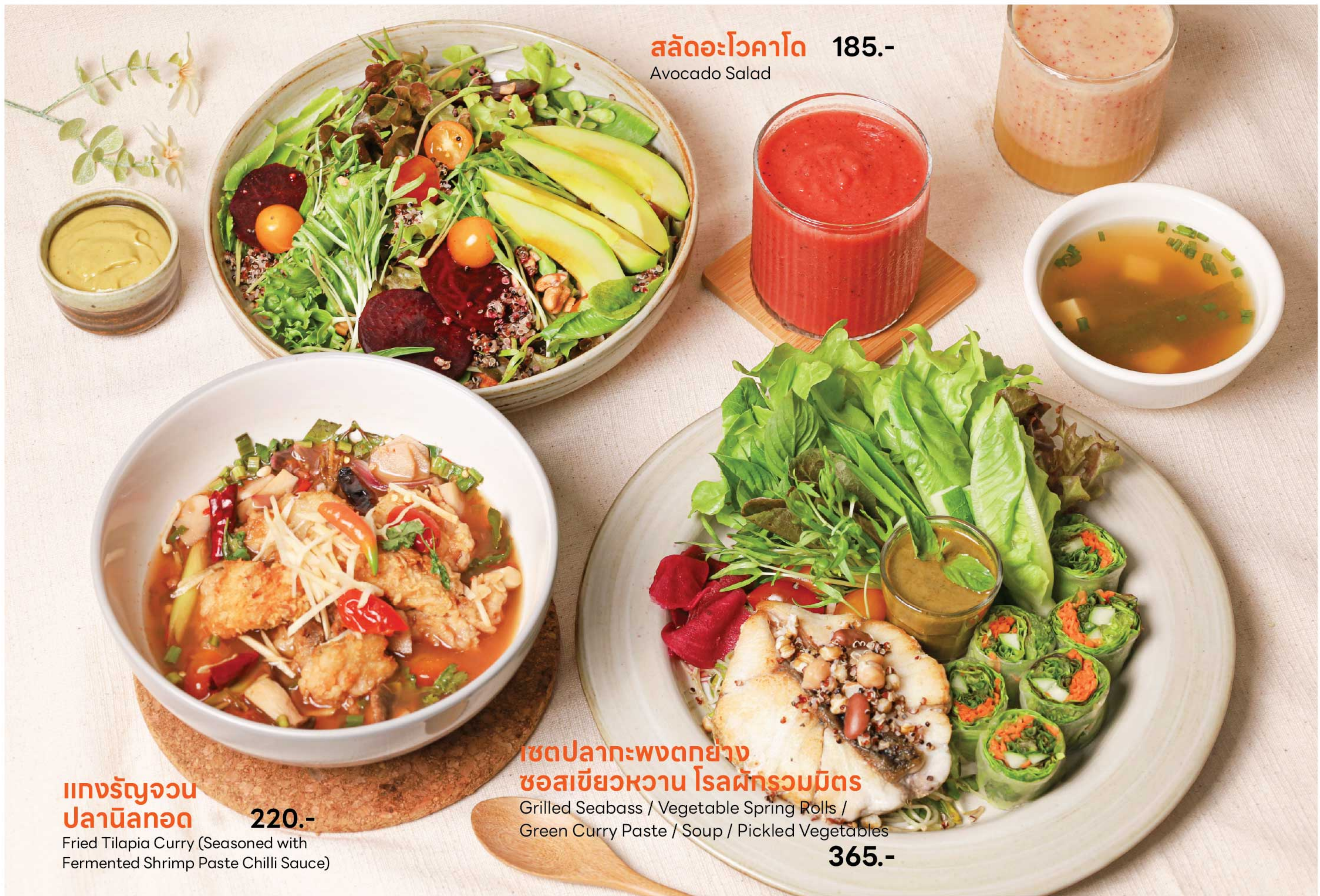


ปรุงแบบ “พอดดี พอดดี”
ให้ได้รสชาติของธรรมชาติ
ใช้เฉพาะเครื่องปรุงธรรมชาติ

PORDEE PORDEE’S
RECIPES



ออกแบบเมนูที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
โดยเชฟที่เข้าใจเรื่องโภชนาการ
และรักการส่งต่อมื้ออาหารที่ดีต่อชีวิต



สลัดอะโวคาโด 185.-
Avocado Salad

แกงรัญจวน
ปลาบิลอก 220.-
Fried Tilapia Curry (Seasoned with
Fermented Shrimp Paste Chilli Sauce)

เซตปลากระพงดกย่าง
ซอสเขียวหวาน โรสผักรวมมิตร
Grilled Seabass / Vegetable Spring Rolls /
Green Curry Paste / Soup / Pickled Vegetables 365.-



สลัดเคลข้าวทำดอย 195.-
ฟักทองและเห็ดย่าง ราดซัลซ่า
Grilled Mushroom & Pumpkin with
Black Sticky Rice Kale Salad
(Salsa Dressing)



ข้าวกะเพราหมูหลุม 155.-
10 สมุนไพร ไข่ดาว
Stir-fried Pork and "10 Herbs"
with Rice, Quinoa & Fried Egg



ข้าวปลาซาบะย่าง 175.-
ซอสเทอริยากิ
Grilled Teriyaki Saba
with Rice & Quinoa



ข้าวผัดน้ำพริกหลงเรือ 230.-
ทรงเครื่อง ปลาบิลอก
Thai Spicy Shrimp Paste
with Rice, Sweet Pork and Fried Tilapia



ยำผักกูดหมูสับ 135.-
Paco Fern Salad
with Minced Pork



ลาบปลาบิลอร์แกนิก 185.-
Thai Spicy Organic Tilapia Salad
(Larb Pla Nil)

S1

สลัดเคล 295.-
แซลมอน
ธรรมชาติย่าง
 Grilled "Wild Salmon
 Kale Salad
 (Seafood Mayonnaise
 Dressing)

Organic Kale Salad
 เคลสดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
 มีส่วนช่วยด้านการอักเสบและเสริมสร้างกระดูก

Wild Alaska Salmon
 แซลมอนจากน่านน้ำอลาสก้าที่สะอาด
 จับด้วยวิธีประมงที่ยั่งยืน
 อุดมด้วยโปรตีนและไขมันดี เติม Omega-3
 ที่มีส่วนบำรุงสมองให้กับร่างกาย



S2 สลัดอกไก่ย่าง 175.-
 Grilled Chicken Breast Salad
 (Seafood Mayonnaise Dressing)



S3 ซีซาร์สลัดอกไก่ย่าง 165.-
 Caesar Salad with Grilled Chicken Breast



S4 สลัดไก่ย่างขมิ้น 185.-
 Grilled Turmeric Chicken Salad
 (Seafood Mayonnaise Dressing)



S5 สลัดหมูหลุมพริกไทยดำ 175.-
 Black Pepper Natural Pork Salad
 (Black Pepper Dressing)

น้ำสลัดพอดี้ พอดี้
Pordee Pordee's Dressing
 เราแนะนำให้ทานน้ำสลัดที่จับคู่ไว้กับสลัดตัวนั้น
 เพื่อความเข้ากันดีของรสชาติ
 แต่คุณสามารถเลือกเปลี่ยนตามความชอบ

- | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| | มายองเนส
Mayonnaise | | มายองเนสซีฟู้ด
Seafood Mayonnaise | | โซยุงา
Sesame Shoyu |
| | มายองเนสอะโวคาโด
Avocado Mayonnaise | | งาครีมญี่ปุ่น
Japanese Sesame | | บัลซามิกหม่อน
Mulberry Balsamic |

ORGANIC SALAD

VEGETABLES, FRUITS & GRAINS



S6 **สลัดเคลข้าวทำดอย** **195.-**
ฟักทองและเห็ดย่าง ราดซัลซ่า
Grilled Mushroom & Pumpkin with Black Sticky Rice
Kale Salad (Salsa Dressing) V



ข้าวทำดอยมีแอนโทไซยานิน
ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบและความเสี่ยง
การเกิดโรคมะเร็งและหัวใจ



S7 **สลัดผักเรนโบว์ 5 สี** **175.-**
บัลซามิกหม่อน
"Rainbow" Mixed Veggies Salad
(Mulberry Balsamic Dressing) V

Eat the Rainbow

ผัก ผลไม้แต่ละสี มีไฟโตนิวเทรียนท์และสรรพคุณต่อร่างกายที่แตกต่างกัน
เราจึงควรทานผัก ผลไม้ ที่มีสีหลากหลาย เพื่อให้ได้โภชนาการที่ครบถ้วน
เช่น ในจานสลัดรวมมิตรผัก 5 สีนี้



S8 **สลัดผักรวมมิตรย่าง** **175.-**
Grilled Mixed Vegetables Salad
(Mayonnaise Dressing)



S9 **สลัดแอปเปิ้ลออร์แกนิกเต้าหู้อ่อน** **135.-**
Organic Apple & Tofu Salad
(Japanese Sesame Dressing)



S10 **สลัดอะโวคาโด** **185.-**
Avocado Salad
(Avocado Mayonnaise Dressing)



S11 **สลัดธัญพืชรวม**
Mixed Grains Salad
(Japanese Sesame Dressing) V
135.-



S12 **สลัดเทมเป้ย่าง**
Grilled Tempeh Salad
(Mayonnaise Dressing)
135.-

HOMEMADE OAT WRAP SALAD



แผ่นแรป
จากข้าวโอ๊ตเต็มเมล็ด
ทำโดยครัวของ พอดี้ พอดี้

- o ไม่มีสารกันเสีย
- o เต็มไฟเบอร์โปรตีนให้ร่างกาย
- o อัดแน่นด้วยผักออร์แกนิก

Vegetables & Grains 135.-

Pork & Chicken 150.-



W1 ผักย่าง
Grilled Vegetables



W2 ธัญพืชรวม
Mixed Grains



W5 หมูหลุมย่าง
Grilled Natural Pork



W3 เทมเป้
Tempeh



W4 อะโวกาโด
Avocado



W6 อกไก่ย่าง
Grilled Chicken Breast

THAI-STYLE รสชาติไทย ไทย ที่พอดี้ พอดี้

160.-



W7 หมูหลุมย่างจิ้มแจ่ว
Grilled Natural Pork
with Thai Spicy Sauce



W8 ไก่สะเต๊ะ
Thai Chicken
Satay



W9 ส้มตำไก่ย่าง
Grilled Chicken with
Som Tam



W10 ลาบปลาปิ้ง
Thai Spicy Tilapia Salad
(Laab)

APPETIZER ทานเล่นที่พอดี้



A1 ปอเปี๊ยะทอด 3 สหาย 125.-
(ผักโขม จุ้นเส้นเห็ดหอม มันหวาน)
Fried Spring Rolls with 3 Fillings
(Spinach / Glass Noodles with Mushroom / Sweet Potato)



A2 ไก่สะเต๊ะสมุนไพรม 110.-
Thai Chicken Satay



A3 ยำเมี่ยงเต้าหู้ 125.-
"Yum-Miang" with Tofu
V



A4 ไก่ป๊อป พอดี้ พอดี้ 90.-
Pordee Pordee's
Chicken Pops



A5 ไส้จิ้งหรีดย่าง 120.-
Grilled Northern
Thai Sausages



A6 โรลผักออร์แกนิก 95.-
น้ำยำเวียดนาม
Vegetable Spring Rolls
with Vietnamese Dipping Sauce
V



A7 เต้าหู้ทอดคลุก 3 งา 85.-
ซอสมะขาม
Triple Sesame Fried Tofu
with Tamarind Sauce
V

ALL DAY BREAKFAST อาหารเช้า



เคลแซนด์วิช Kale Sandwich

- B1** สลัดไข่ 75.-
Egg Salad
- B2** กุน่าสาปรด 89.-
Tuna Salad
- B3** แซลมอนสาปรด 89.-
Salmon Salad

ข้าวต้ม Porridge

- B7** ข้าวต้มหมูสับ 120.-
Minced Pork Porridge
- B8** ข้าวต้มปลากระพง 175.-
Seabass Porridge



โธิตซูป Organic Oat Soup

- B4** ซุปโธิตฟักทอง V
Pumpkin Oat Soup
- B5** ซุปโธิตผักโขม 100.-
Spinach Oat Soup
- B6** ซุปโธิตเห็ด V
Mushroom Oat Soup

**เสิร์ฟพร้อมครุตองซ์
(Served with Croutons)



RICE DISH มือข้าว พอดีพอดี

ข้าวกับปลา Rice Dish with Fish

ปลาปลอดฟอร์มาลีน
เนื้อแน่น นุ่ม ตามธรรมชาติ
เลี้ยงหรือทำประมงด้วยวิถีอนุรักษ์



M1 ข้าวปลาซาบะย่างซอสเทรียกิ 175.-
Grilled Teriyaki Saba
with Rice & Quinoa



M2 ข้าวคลุกปลาทุ 155.-
Spicy Mackerel Salad
with Rice

ปลานิล Tilapia



M3 ข้าวปลานิลผัดขึ้นฉ่าย 175.-
Stir-fried Tilapia with Chinese
Celery & Rice and Quinoa



M4 ข้าวลาบปลานิล 175.-
ทินข้าว
Thai Spicy Fried Tilapia Salad
with Rice



M5 ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู 230.-
ทรงเครื่อง ปลานิลทอด
Thai Spicy Shrimp Paste
with Rice, Sweet Pork and
Fried Tilapia

แซลมอนธรรมชาติ Wild Salmon



M6 ข้าวผัดกระเทียม 155.-
แซลมอนธรรมชาติ
Garlic and Egg Fried Rice
with Wild Salmon

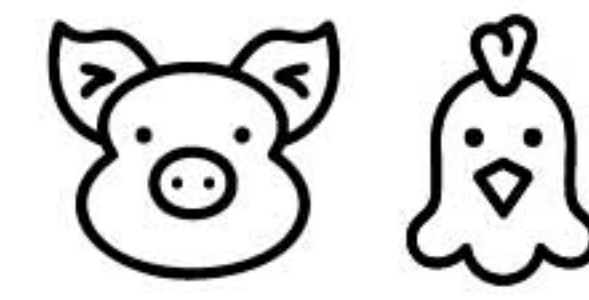


M7 ข้าวกะเพราคลุก 155.-
แซลมอนธรรมชาติ
Holy Basil Fried Rice
with Wild Salmon



M8 ข้าวแซลมอนธรรมชาติ 230.-
ซอสเทรียกิ
Teriyaki Wild Salmon
with Rice & Quinoa

ข้าวกับหมู กับไก่ Rice Dish with Pork/Chicken



M9 ข้าวกะเพราหมูหลุม 10 สมุนไพร ไข่ดาว
Stir-fried Pork and "10 Herbs" with Rice, Quinoa & Fried Egg

155.-



M10 ข้าวคลุกกะปิ 135.-
Shrimp Paste Fried Rice



ข้าวผัดรสไฟไหม้
Dark Soy Sauce Fried Rice with Shredded Omelette

M11 สูตรเจ (Vegetarian) 120.-



M12 กุนเชียงไข่ (Chinese Sausages & Shredded Omelette) 135.-



M13 ข้าวอกไก่ย่างเทอริยากิ 155.-
Teriyaki Grilled Chicken Breast with Rice & Quinoa



M16 ข้าวมัสมั่นนมโธัดไก่ป๊อป 165.-
Thai Massaman Curry with Rice & Chicken Pops



M14 ข้าวผัดเขียวหวานอกไก่ย่าง 165.-
Stir-fried Green Curry with Rice and Grilled Chicken Breast



M17 ข้าวแกงกะหรี่โฮมเมดไก่ป๊อป 165.-
Homemade Japanese Curry with Rice & Chicken Pops



M15 ข้าวไก่ย่างขมิ้น 155.-
Grilled Turmeric Chicken with Rice & Quinoa



M18 ข้าวลาบอกไก่แซ่บพอดี้พอดี้ 155.-
Pordee Pordee's Spicy Grilled Chicken Breast with Rice

ข้าวกับผัก ธัญพืช เต้าหู้ Rice Dish with Vegetables, Grains, Tofu



M22 ข้าวเต้าหู้นึ่งเทอริยากิ / ซอสมะขาม
Tofu with Teriyaki / Tamarind Sauce and Rice

135.-



M19 ข้าวผัดนานาธัญพืช 110.-
Mixed Grains Fried Rice



M20 ข้าวผัดหน่อลิ้น 125.-
Salted Black Olive Fried Rice



M21 ข้าวผัดสับปะรด 125.-
Pineapple Fried Rice

เซตสุขภาพ “พอดี้ พอดี้” PORDEE PORDEE'S WELLNESS SET

พอดี้
พอดี้
PORDEE PORDEE

FISH & SEAFOOD



T1 เซตข้าวมันยำซีฟู้ด
Grilled Seabass / Coconut Rice
Banana Shrimps & Splendid Squids
Thai Spicy Sauce / Seafood Dipping Sauce

375.-

**T2 เซตข้าวมันปลาทะเลพองตกย่าง
ยำผลไม้ฤดูหนาว**
Grilled Seabass / Pomelo Salad / Seafood Sauce
Coconut Rice with Grains / Pickled Vegetables

365.-



**T3 เซตปลาทะเลพองตกย่าง
ซอสเขียวหวาน โรสฟัทรวมมิตร**
Grilled Seabass / Vegetable Spring Rolls /
Green Curry Paste / Soup / Pickled Vegetables

365.-



T4 เซตปลาทะเลพองอบ ทาร์ทาร์ซอส
Baked Seabass with Tartar Sauce / Stir-fried Quinoa /
Grilled & Pickled Vegetables / Salad /
Fried Sweet Potato

365.-



ปลาตกประมงพื้นบ้าน
SUSTAINABLE SEAFOOD

ปลาสดคุณภาพระดับภัตตาคาร จับด้วยวิธีตกที่ละตัว
ปลาไม่ซ้ำ โดยเรือเล็กประมงพื้นบ้าน จ.ประจวบคีรีขันธ์
สด ใหม่ หวานอร่อยจากต้นทาง มั่นใจได้ว่าปลอดฟอร์มาลีน



T5 เซตแซลมอนเทอริยากิ ผักย่าง **365.-**
Teriyaki Wild Salmon / Grilled Vegetables /
Brown Rice with Quinoa / Soup / Pickled Vegetables



T6 เซตแซลมอนธัญพืชผัดเนย **375.-**
ราดบัลซามิกหม้อน บัทรูททาร์ทาร์
Grilled Wild Salmon / Butter-Fried Quinoa & Grains /
Beetroot Tartare / Kale Bread



T7 เซตกะเพราแซลมอนย่าง **375.-**
Grilled Salmon with Holy Basil Sauce / Rice & Quinoa
Grilled & Pickled Vegetables / Spicy Cucumber Salad / Soup



T8 เซตปลาอินทิลกับข้าวลุยสวน **250.-**
Fried Organic Tilapia with Spicy Herb Dressing /
Rice & Quinoa / Soup / Pickled Vegetables

CHICKEN 🐔



T9 เซตส้มตำไก่ขมิ้นย่าง **230.-**
Grilled Turmeric Chicken / Som Tam /
Fresh Spring Rolls with Black Sticky Rice / Brown Rice Vermicelli

VEGAN 🌱



T10 เซตเต้าหู้ทอดซอสมะขาม เหมเปี้อย่าง **245.-**
ราดซัลซ่าผักสมุนไพร
Fried Tofu with Tamarind Sauce / Herb Salsa
Sweet & Sour Crispy Noodles / Soup / Pickled Vegetables



N1 กุ้งแชบ๊วยอบวุ้นเส้น **265.-**
Baked Banana Shrimps
with Glass Noodles



สุกี้แห้ง
Thai Stir-fried Suki-yaki (Dry)
N1 เต้าหู้ (Tofu) **135.-**
N2 หมู (Pork) **165.-**



สุกี้น้ำ
Thai Stir-fried Suki-yaki (Soup)
N3 เต้าหู้ (Tofu) **135.-**
N4 หมู (Pork) **165.-**



ผัดไทยพอดี้ พอดี้
Pad Thai
N5 เต้าหู้ (Tofu) **135.-** **(V)**
N6 กุ้ง (Shrimp) **220.-**



ราดหน้าหมักลอง
Stir-fried Brown Rice Vercemilli
N7 เห็ดรวมธัญพืช **125.-** **(V)**
N8 หมูนุ่ม (Pork) **145.-**



N9 หมี่คลุกลูกชิ้นหมู **125.-**
ปลอดสาร
Organic Rice Vercemilli
with Sauce and Pork Balls



N10 หมี่ซอมนหมูหมัก **165.-**
Stir-fried Vermicelli
with Fermented Pork
and Acacia Leaves

สปาเกตตี้ SPAGHETTI

N11 หมูหลุมสับ ซอสมะเขือเทศ **165.-**
Tomato Sauce and Minced Natural Pork
N12 ไส้อั่วหมูหลุม **220.-**
Northern Thai Sauge
N13 กุ้งแชบ๊วย พรักกระเทียมผัดย่าง **250.-**
Stir-fried Banana Shrimps with Garlic, Chilli
& Grilled Mushroom



THAI SPICY SALAD

กับข้าว : ลาบและยำ



พอดี้ พอดี้
PORDEE PORDEE



C1 ลาบปลานิลกินข้าว
Thai Spicy Organic Tilapia Salad
(Laab Pla Nil)

185.-



C2 ลาบเต้าหู้เต้า
Thai Spicy Tofu Salad

135.-



C3 ลาบเห็ดรวมวุ้นเส้น
Thai Spicy Mixed Mushrooms
Salad with Glass Noodles

135.-



C7 ส้มตำไทย
มะละกอออร์แกนิก
Organic Thai Green Papaya Salad
(Som Tam)

95.-



C4 ยำผักกูดหมูหลุมสับ
Paco Fern Salad
with Minced Natural Pork

135.-



C6 ยำไข่ดาวอารมณ์ดี
Thai Spicy Salad
with Fried Free-range Eggs

125.-



C5 ยำมะเขือยาวหมูหลุมสับ
Thai Spicy Eggplant Salad
with Minced Natural Pork

145.-



C8 ตำผลไม้ฤดูกาล
Thai Spicy Seasonal
Fruits Salad

145.-

THAI SOUP

แกงไทย

พอดี้ พอดี้
PORDEE PORDEE



C9 มัสมันไก่นมโอ๊ต
Thai Massaman Chicken
Oat Milk Curry

250.-



C11 แกงเขียวหวานไก่ นมโอ๊ต
Thai Oat Milk Green Curry Soup
with Chicken

175.-



C10 แกงรัญจวนปลานิลทอด
Fried Tilapia Curry (Seasoned with
Fermented Shrimp Paste Chilli Sauce)

220.-



พอดี้ พอดี้ เลือกใช้นมโอ๊ต
ในแกงชุดนี้เป็นหลัก
เพื่อลดปริมาณกะทิที่มีไขมันอิ่มตัวอยู่สูง

C12 ต้มข่าไก่เห็ดรวม นมโอ๊ต
Thai Oat Milk Chicken Soup
with Mushroom

175.-

C13 แกงส้มชะอมปลานิลทอด
Thai Sour Soup with Fried Tilapia

175.-

C14 แกงจืดเต้าหู้หมูสับ
Clear Soup with Tofu and Minced Pork

150.-

STIR-FRIED ผัด

หมึก ปลา หมู ไก่ Squid, Fish, Pork & Chicken



C15 ปลานิลผัดขึ้นฉ่าย 175.-
Stir-fried Tilapia with
Chinese Celery



C16 หมูผัดเปรี้ยวหวาน 145.-
Stir-fried Natural Pork with
Sweet & Sour Sauce



C17 ไก่ผัดขิงไล่ลม 145.-
Stir-fried Chicken with Ginger



C19 หมึกกล้วยผัดไข่เค็ม 195.-
Stir-fried Splendid Squid
with Salted Egg

ผักและเห็ดออร์แกนิก Organic Vegetables & Mushrooms



C20 ผัดผักออร์แกนิกรวม 95.-
Stir-fried Organic Vegetables
V



C21 กะหล่ำปลีออร์แกนิก 125.-
ผัดน้ำปลา
Stir-fried Cabbage with Fish Sauce



C23 ใบเหลียงผัดไข่ 135.-
อารมณดี
Stir-fried Malindjo Leaves with Free-range Egg



C22 มะเขือยาวออร์แกนิก 135.-
ผัดเต้าเจี้ยว
Stir-fried Organic Eggplant
with Soybean Paste Sauce



C24 เห็ดออริจินิผัดไข่ 135.-
Stir-fried Eryngii Mushroom
with Free-range Egg



ไข่เจียว Thai Omelette

ไข่เจียวอารมณดี โหระพา 85.-
Thai Basil Omelette

ไข่เจียวอารมณดี หมูสับ 90.-
Thai Minced Pork Omelette

ADD-ON

ไข่ดาว/ไข่ต้ม อารมณดี 30.-
Fried/Boiled Free-range Egg

ข้าวเปล่า (ข้าวหอมมะลิซ้อมมือ
ออร์แกนิกผสมควินัว) 25.-
Organic Rice with Quinoa



SALAD

- สลัดเคลข้าวทำดอย ฟักทองและเห็ดย่าง

ราดซัลซ่า

Grilled Mushroom & Pumpkin with
Black Sticky Rice Kale Salad (Salsa Dressing)

195.-
- สลัดผักเรนโบว์ 5 สี บัลซามิกหม่อน

“Rainbow” Mixed Veggies Salad

(Mulberry Balsamic Dressing)

175.-
- สลัดแอปเปิ้ลออร์แกนิกเต้าหู้อ่อน

Organic Apple & Tofu Salad

(Japanese Sesame Dressing)

135.-

RICE DISH

- ข้าวผัดนานาธัญพืช

Mixed Grains Fried Rice

110.-
- ข้าวผัดหนำเลี้ยบ

Salted Black Olive Fried Rice

125.-
- ข้าวผัดสับปะรด

Pineapple Fried Rice

125.-
- ข้าวเต้าหู้นุ่มเทอริยากิ / ซอสมะขาม

Tofu with Teriyaki or Tamarind Sauce and Rice

135.-

APPETIZER

- ปอเปี๊ยะทอด 3 สหาย

(ผักโขม วุ้นเส้นเห็ดหอม มันหวาน)

Fried Spring Rolls with 3 Fillings

(Spinach / Glass Noodles with Mushroom / Sweet Potato)

125.-

- โรลผักออร์แกนิก น้ำยำเวียดนาม

Vegetable Spring Rolls

with Vietnamese Dipping Sauce

95.-

OTHERS

- เซตเต้าหู้ทอดซอสมะขาม เทมเปี้ยว

ราดซัลซ่าผักสมุนไพร

Fried Tofu with Tamarind Sauce & Herb Salsa Set

250.-
- ผัดไทยพอดี้ พอดี้ เต้าหู้

Pad Thai with Tofu

135.-
- ราดหน้าหมีกลิ้งเห็ดรวมธัญพืช

Stir-fried Brown Rice Vermicelli

with Grains & Mushrooms

125.-

- ผัดผักออร์แกนิกรวม

Stir-fried Organic Vegetables

95.-
- ซूपโธัดเห็ด

Mushroom Oat Soup

100.-
- ซूपโธัดฟักทอง

Pumpkin Oat Soup

100.-

Kids' Favourites



- ข้าวปลาซาบะย่าง

ซอสเทอริยากิ

Grilled Teriyaki Saba

with Rice & Quinoa

175.-
- ข้าวผัดกระเทียม

แฉลมอนธรรมชาติ

Holy Basil Fried Rice

with Wild Salmon

155.-
- ไก่ป๊อป พอดี้ พอดี้

Pordee Pordee's

Chicken Pops

90.-

- ข้าวผัดรถไฟ

กุนเชียงไข่

Dark Soy Sauce Fried Rice with

Chinese Sausages & Shredded Omelette

135.-
- ข้าวผัดสับปะรด

Pineapple Fried Rice

125.-
- ผัดไทยพอดี้ พอดี้ เต้าหู้

Pad Thai with Tofu

135.-

สมูทตี้ออร์แกนิก Organic Smoothie

ผักผลไม้ > 400g/แก้ว



Lusty Green
สูตรสดชื่นแข็งแรง
pineapple, cucumber, kale,
pak-choy, banana,
pumpkin seed



Active Orange
สูตรชะลอวัย
carrot, pineapple,
passion fruit,
guava, tomato



Yellow Fit
สูตรสร้างภูมิคุ้มกัน
pineapple, banana,
passion fruit,
guava, cucumber



Harmony White
สูตรบำรุงสมอง
pineapple, apple,
cucumber,
banana, ginger



Vital Red
สูตรเพิ่มพลัง
pineapple, tomato, carrot,
beetroot, guava,
passion fruit, ginger

125.-



- Honey Lemon
- Orange
- Coconut
- Strawberry
- Mulberry
- Basil & Guava
- Pineapple Mint

125.-



- Cocoa Peanut Butter
- Grains & Oat
- Apple Watercress
- Apple Passion Fruit

135.-

145.-

Organic Cold-pressed Juice

135.-

- Flu Fighter** แก้หวัด
ginger, lime, pineapple.
- Good at Heart** บำรุงหัวใจ
tomato, beetroot, ginger, pineapple
- Anti Aging** ชะลอวัย
carrot, beetroot
- Immune Booster** เพิ่มภูมิคุ้มกัน
kale, white mugwort, guava, pineapple

Refreshment



Mojito

95.-

- Virgin Mojito
- Virgin Strawberry
- Pineapple
- Calamansi Butterfly Pea (อัญชัญมะปราง)
- Passion Fruit Beetroot

Soda

- Honey Lemon Soda
- Passion Fruit Soda
- Orange Passion Fruit Soda

95.-

105.-

กาแฟออร์แกนิก Organic Forest Coffee



120.-



อเมริกาโน
ส้มสายน้ำผึ้ง

Iced Orange
Americano

อเมริกาโน
น้ำผึ้งมะนาว

Iced Forest Honey
Lime Americano

อเมริกาโน
มะพร้าว น้ำหอม

Iced Organic Coconut
Americano

เอสเปรสโซ่
มะนาวโซดา

Iced Espresso
Lime Soda

Hot

Iced (S)
12 oz.

Iced (M)
16 oz.

Add : Shot +15.-

• อเมริกาโน	Americano	70.-	75.-	80.-
• คาปูชิโน	Cappuccino	85.-	90.-	95.-
• ลาเต้	Latte			
• มอคค่า	Mocha	90.-	95.-	100.-
• โกโก้	Cocoa	85.-	90.-	95.-
• มัทฉะลาเต้	Matcha Latte	90.-	95.-	



ชาออร์แกนิก Organic Tea



Hot

65.-

- ชาหอมหมื่นลี้ Ten Thousand Miles Oolong Tea
- ชาอูหลง Oolong Tea
- ชากุหลาบ Rose Tea
- ชาเก๊กฮวย Chrysanthemum Tea
- ชาคาโมมายด์ Chamomile Tea

Iced

85.-

- ชามิกซ์เบอร์รี่ Mixed Berry Tea
- ชากุหลาบเย็น Rosy Roselle Tea
- ชาพีชเย็น Peach Tea

น้ำสมุนไพร

Organic Herbal
Refreshment

- น้ำเก๊กฮวย Chrysanthemum Juice
- น้ำกระเจี๊ยบ Roselle Juice
- น้ำลำไย Longan Juice
- น้ำมะตูม Bael Juice
- น้ำขิง Ginger Juice

55.-

Other Drinks

- น้ำผึ้งป่าเดือนห้ามะนาว Forest Honey with Lime Juice 85.-
- น้ำแร่ Mineral Water 20.-
- น้ำแข็ง Ice 3.-
- น้ำแข็ง (รับกลับ) Ice (Take-away) 7.-

ราคารวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%
Prices and inclusive of 7% VAT

ภาพถ่ายเพื่อการประชาสัมพันธ์เท่านั้น
The images are for advertising purposes