

# Salad Bowls

## Khanom Jeen Tom Kha

(homemade tom kha soup, khanom jeen, fried tofu, sweet potato, bean sprouts, red onion, torch ginger flower, coriander, lemongrass, galangal, garlic, kaffir lime leaves, bok choy)

## Sunrise Garden (GF)

(bok choy, coriander, lemongrass, kaffir lime leaves, red onion, pumpkin, quinoa, khanom jeen, fried tofu, cashew nuts, sunflower seeds, dried raisins, white button mushrooms, homemade lime and miso sauce)

## Quinoa & Beetroot (GF)

(quinoa, beetroot, lettuce, cherry tomatoes, red onion, pumpkin, sesame seeds, homemade lime & mint sauce)

## Sweet & Spicy Chickpea

(lettuce, spinach, cherry tomatoes, chickpeas, bell peppers, sweet potato, sunflower seeds, homemade sweet and spicy tahini sauce)

## Penne & Cucumber

(penne, cucumber, bell pepper, quinoa, lettuce, dried cranberry, pumpkin seeds, flax seeds, spinach, olive oil, homemade lime & mint sauce)

Starter THB 150 / Main THB 250

# Breakfast Bowl

(GF)

(rolled oats, instant oats, homemade granola, cashew nuts, dried raisins, dried cranberries, sesame seeds, cinnamon powder, ground chia seeds, ground flaxseeds, almonds, pumpkin seeds, cocoa, spirulina, fresh seasonal fruit, coconut cream, homemade almond milk)

THB 160

Add vegan protein +THB 20

# Savoury Stuff

## Quesadillas & Cashew Cream

(sweet potato, cashew nuts, tapioca starch, onion powder)

## Sweet Potato & Chickpeas (GF)

(sweet potato, olive oil, garlic, turmeric, roasted chickpeas, spinach, homemade tahini, homemade cashew cream)

## Golden Hummus & Bread

(chickpeas, garlic, olive oil, turmeric, homemade tahini, lemon juice, ginger)

THB 150

# Pasta

## Choice of pasta:

Soba (GF), Spaghetti, Penne

## Choice of topping:

Soy Protein (GF), Tofu (GF) +20B, Seitan +40B

## Choice of sauces:

### Pesto (GF)

(basil, cashew nuts, nutritional yeast, garlic, lime juice, olive oil, soy protein)

### Carbonara (GF)

(cashew nuts, nutritional yeast, turmeric, onion powder, mustard powder, garlic, homemade almond milk, soy protein)

Starter THB 150 / Main THB 250

## Takeaway Policy

We charge 5B for each takeaway containers.  
Bring your own containers & get a 5B discount.  
All money is donated to Scholars of Sustenance



Seeds  
&  
Sunshine

www.seedsnsunshine.com

# Coffee

French Press - Jomthong GI	THB 70
French Press - Black Honey, Doi Chang	THB 90
Homemade Almond Milk	THB 20/shot

# Teas

## Araksa White Tea

Size	Cold brew	Hot*
0.5 L	THB 100	-
250 mL	THB 70	THB 80**

## Araksa Green Tea Araksa Thai Amber Tea

Size	Cold brew	Hot
0.5 L	THB 80	-
250 mL	THB 60	THB 70**

## Homemade Tea

### Rosella, Cocoa, Lemongrass

Size	Cold	Hot
0.5 L	THB 70	-
250 mL	THB 50	THB 60**

\* Free hot water refill  
\*\* THB 20 discount for takeaway

# Cold Pressed Juices

**Fresh Ging Ging**  
(watermelon, ginger)

**Tawan Burst**  
(orange, papaya, turmeric)

**Blime Passion**  
(beetroot, passionfruit, lime)

**Popeye**  
(spinach, apple, cucumber, mint)

**Joos Kuning**  
(pineapple, mint)

**The Fab Four**  
(pineapple, papaya, dragonfruit, passionfruit)

0.5 L THB 150  
250 mL THB 80

# Smoothie Bowls

**Green Goodness** (GF)  
(banana, mango, spirulina, homemade granola, coconut milk, fresh seasonal fruit)

**Berry Goodness** (GF)  
(banana, strawberry, lychee, homemade granola, coconut milk, fresh seasonal fruit)

**Nutty Goodness** (GF)  
(banana, homemade almond butter, homemade granola, cacao, coconut milk, fresh seasonal fruit)

THB 180

Add vegan protein +THB 40

# Smoothies

**Santan Pudding** (GF) THB 100  
(banana, cinnamon, cacao, coconut milk, almond milk)

**Santan Berry Good** (GF) THB 100  
(ginger, blueberry, raspberry, cranberry, blackcurrant, blackberry, coconut milk, almond milk)

**Santan Go** (GF) THB 100  
(mango, strawberry, mint, coconut milk, almond milk)

**Santan Gold** (GF) THB 100  
(banana, mango, turmeric, coconut milk, almond milk)

**Santan Coffee** (GF) THB 135  
(banana, cinnamon, cacao, coconut milk, almond milk, coffee concentrate)

**Cocoa BOP** (GF) THB 120  
(banana, rolled oats, cacao, homemade almond milk, vegan protein powder, ground flaxseeds)

**Strawberry BOP** (GF) THB 120  
(banana, rolled oats, strawberries, homemade almond milk, vegan protein powder, ground flaxseeds)

**Mango BOP** (GF) THB 120  
(banana, rolled oats, mango, homemade almond milk, vegan protein powder, ground flaxseeds)

Add vegan protein +THB 40

(GF) - Gluten Free

# Sweet Stuff

**Cookie Dough** (GF) THB 100  
(homemade almond butter, chickpeas, vanilla, golden syrup, cinnamon, coconut oil, cacao powder, Siamaya chocolate)

**Sweet Potato Brownies** (GF) THB 140  
(6 pieces - sweet potato, golden syrup, cacao powder, homemade almond butter)

**Skinny Elvis** THB 140  
(sprouted wheat & triple seeded bread, homemade jam, homemade almond butter, fresh bananas)

**Homemade Ice Cream** (GF) THB 100  
(homemade almond butter, dates, coconut milk, chickpeas, cinnamon)

**Happy Place** (GF) THB 140  
(brownie by 'Bake the Brownie' and homemade ice cream)

**Energy Balls by 'Rial Dates'** (GF) THB 135  
(3 pieces - dates, cocoa, coconut, almonds)

**Nama Chocolate by 'Lavishta'** (GF) THB 135  
(8 pieces - 70% dark chocolate, almond milk)

**Siamaya Chocolate** (GF)  
(coconut milk, dark chocolate 85%, thai peanut curry, thai coconut curry, hill coffee & pomelo, peppermint, mango chili)

THB 75 (20g) / THB 180 (75g)

# ชามสลัด

## ขนมจีนต้มซ่า

น้ำยำต้มซ่า ขนมจีน เต้าหู้ทอด มันเทศ ถั่วงอก

หัวหอมแดง ดอกดาหลา ผักชี กระเทียม

ซ่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กวางตุ้งฮ่องเต้

## ชั้นโรส การ์เด็น (GF)

ผักกวางตุ้งฮ่องเต้ ผักชี ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง พริกทอง

คีนัว ขนมจีน เต้าหู้ทอด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดทานตะวัน

ลูกเกดแห้ง เห็ดกระดุม ขอสสมะนาวและมีโซโฮมเมต

## บิทรุคคีนัว (GF)

คีนัว บิทรุค ผักกาดหอม มะเขือเทศเชอร์รี่ หอมแดง

พริกทอง งา ขอสสมะนาวและขอสมินต์โฮมเมต

## ถั่วลูกไก่เผ็ดหวาน

ผักกาดหอม ผักโขม มะเขือเทศเชอร์รี่ ถั่วลูกไก่ พริกหวาน

มันเทศ เมล็ดทานตะวัน ขอสทาฮินีหวานและเผ็ดโฮมเมต

## เพนเนกับแตงกวา

เพนเน แตงกวา พริกหวาน คีนัว ผักกาด แครนเบอร์รี่แห้ง

เมล็ดพริกทอง เมล็ดแฟลกซ์ ผักโขม น้ำมันมะกอก

ขอสสมะนาวและมินต์โฮมเมต

ขนาดเล็ก 150 บาท/ขนาดใหญ่ 250 บาท

# อาหารเช้า (GF)

ข้าวโอ๊ตริต ข้าวโอ๊ตสำเร็จรูป กราโนล่าโฮมเมต ลูกเกดแห้ง

แครนเบอร์รี่แห้ง ผงอบเชย อัลมอนต์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์

เมล็ดเจียปน เมล็ดงา เมล็ดแฟลกซ์ เมล็ดพริกทอง โกโก้

สาหร่ายสีโปรลูน่า ผลไม้สด กะทิ นมอัลมอนต์โฮมเมต

160 บาท

เพิ่มผงโปรตีนถั่วเหลือง 20 บาท

# ของกินเล่น

## เกชชาติยา

มันเทศ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ แป้งมันสำปะหลัง ผงหัวหอม

## มันเทศกับถั่วชิกพี (GF)

ถั่วลูกไก่ มันเทศ น้ำมันมะกอก

กระเทียม ขมิ้น ผักโขม ทาฮินีโฮมเมต

## โกลเด้นท์ฮัมมุส และ ขนมปังพิเศษ

ถั่วลูกไก่ กระเทียม น้ำมันมะกอก

ขมิ้น น้ำมันงา ชিং ทาฮินีโฮมเมต

150 บาท

# พาสต้า

## เลือกเส้นพาสต้า

โซบะ (GF) สปาเก็ตตี้ เพนเน

## ท็อปปีงเพิ่มเติม

โปรตีนถั่วเหลือง(GF), เต้าหู้(GF)+20 บาทโปรตีนข้าวสาลี+40 บาท

## เลือกซอสพาสต้า

### ซอสเพลสโต้ (GF)

ใบโหระพา เม็ดมะม่วงหิมพานต์ นิวทรีซันแนลยีสต์

กระเทียม น้ำมันงา น้ำมันมะกอก โปรตีนถั่วเหลือง

### คาโบนาร่า (GF)

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ นิวทรีซันแนลยีสต์ ขมิ้น ผงหัวหอม

ผงมัสตาร์ด กระเทียม นมอัลมอนต์โฮมเมต ผงโปรตีนถั่วเหลือง

ขนาดเล็ก 150 บาท / ขนาดใหญ่ 250 บาท

## นโยบายชื้อกลับบ้าน

เราคิดค่าบริการ 5 บาท สำหรับแต่ละบรรจุภัณฑ์ใส่อาหาร

ถ้านำภาชนะใส่อาหารมาเองจะไม่เสียค่าใช้จ่ายส่วนนี้

ซึ่งเงินทั้งหมดเรามอบให้กับ Scholars of Sustenance



Seeds & Sunshine

www.seedsnsunshine.com

# กาแฟ

เฟรนช์เพรส – จอมทอง GI 70 บาท

เฟรนช์เพรส – แบล็คฮันนี่ ดอยช้าง 90 บาท

ใส่นมอัลมอนต์โฮมเมต 20 บาท ต่อถ้วย

# ชา

## ชาขาวเร็กซ่า

ขนาด	ชงเย็น	ร้อน*
0.5 ลิตร	100 บาท	-
250 มล	70 บาท	80 บาท**

## ชาเขียวเร็กซ่า

## ชาไทยอำพันเร็กซ่า

ขนาด	ชงเย็น	ร้อน*
0.5 ลิตร	80 บาท	-
250 มล	60 บาท	70 บาท**

## ชาโฮมเมต

### กระเจี๊ยบ โกโก้ ตะไคร้

ขนาด	เย็น	ร้อน*
0.5 ลิตร	70 บาท	-
250 มล	50 บาท	60 บาท**

\* นำร้อนเพิ่มเติมฟรี  
\*\* รับส่วนลด 20 บาท สำหรับส่งกลับบ้าน

# น้ำผลไม้

เฟรช จริง จริง  
แตงโม ชিং

ตะวัน เบิร์ส  
ส้ม มะละกอ ขมิ้น

ไบลัม แพสชัน  
บิทรูท เสาวรส มะนาว

## ป๊อปอาย

ผักขม แอปเปิ้ล แตงกวา สาระแหน่

## จูส คูนิง

สับปะรด สาระแหน่

## แพบ โฟร์

สับปะรด มะละกอ มังกรแก้ว เสาวรส

0.5 ลิตร 150 บาท  
250 มล 80 บาท

# สมูทตี้แบบถ้วย

## กรีน กู๊ดเนส (GF)

กล้วย มะม่วง สาหร่ายสีน้ำตาล กราโนล่าโฮมเมด กะทิ

## เบอร์รี่ กู๊ดเนส (GF)

กล้วย สตอเบอร์รี่ ลิ้นจี่ กราโนล่าโฮมเมด กะทิ

## นัตตี้ กู๊ดเนส (GF)

กล้วย เนยอัลมอนด์โฮมเมด โกโก้ กราโนล่าโฮมเมด กะทิ

180 บาท

เพิ่มโปรตีนถั่วเหลือง 40 บาท

# สมูทตี้

ชานทาน พุดดิ้ง (GF) 100 บาท  
กล้วย อบเชย โกโก้ นมอัลมอนด์โฮมเมด กะทิ

ชานทาน เบอร์รี่ กู๊ด (GF) 100 บาท  
ชিং บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ กะทิ แบล็คเคอแรนท์  
แบล็คเบอร์รี่ นมอัลมอนด์โฮมเมด

ชานทาน โก (GF) 100 บาท  
มะม่วง สตอเบอร์รี่ มินต์ นมอัลมอนด์โฮมเมด กะทิ

ชานทาน โกลด์ (GF) 100 บาท  
กล้วย มะม่วง สตอเบอร์รี่ มินต์ นมอัลมอนด์โฮมเมด กะทิ

ชานทาน คอฟฟี่ (GF) 135 บาท  
กล้วย อบเชย โกโก้ กะทิ นมอัลมอนด์โฮมเมด กาแฟสกัด

โกโก้ บ๊อบ (GF) 120 บาท  
กล้วย ข้าวโอ๊ตรีด โกโก้ นมอัลมอนด์โฮมเมด  
โปรตีนถั่วเหลือง เมล็ดแฟลกซ์

สตอเบอร์รี่ บ๊อบ (GF) 120 บาท  
กล้วย ข้าวโอ๊ตรีด สตอเบอร์รี่ นมอัลมอนด์โฮมเมด  
ผงโปรตีนถั่วเหลือง เมล็ดแฟลกซ์

แมงโก้ บ๊อบ (GF) 120 บาท  
กล้วย ข้าวโอ๊ตรีด มะม่วง นมอัลมอนด์โฮมเมด  
ผงโปรตีนถั่วเหลือง เมล็ดแฟลกซ์

เพิ่มผงโปรตีนถั่วเหลือง 40 บาท

# ของหวาน

คุกกี้โด (GF) 100 บาท  
เนยอัลมอนด์โฮมเมด ถั่วลูกไก่ วานิลลา โกลเด้นไซรัป อบเชย  
น้ำมันมะพร้าว ผงโกโก้ ช็อคโกแลตสยามมายา

บราวนี่ (GF) 140 บาท  
6 ชั้น มันเทศ เนยอัลมอนด์ทำเอง น้ำเชื่อมสีทอง ผงโกโก้

สกินนี่ เอลวิส 140 บาท  
ข้าวสาลีงอกและขนมปังธัญพืช  
กล้วยสด แยมโฮมเมด เนยอัลมอนด์โฮมเมด

ไอศกรีมทำเอง (GF) 100 บาท  
เนยอัลมอนด์โฮมเมด อินทผลัม กะทิ ถั่วลูกไก่ อบเชย

แฮปปี้เพลส (GF) 180 บาท  
ไอศกรีมโฮมเมดและบราวนี่โดย Bake the Brownie

Energy Balls โดย Rial Dates (GF) 135 บาท  
3 ชั้น อินทผลัม โกโก้ มะพร้าว อัลมอนด์

Nama Chocolate โดย Lavishta (GF) 135 บาท  
8 ชั้น อินทผลัม โกโก้ มะพร้าว อัลมอนด์

Siamaya Chocolate (GF)  
กะทิ ช็อคโกแลต 85% แกงถั่วลิสงไทย  
แกงกะทิไทย กาแฟฮิลล์ & สัมโอ สาระแหน่ มะม่วง พริก  
75 บาท (20g) / 180 บาท (75g)

(GF) - ไม่มีกลูเตน