

## HEALTHY FOODS

## ONTBIJT

Van 08:30 tot 11:30

Croissant naturel €1,90

Croissant met boter &amp; suikervrije fruit mash (€2,60)

Lijnzaadcrackers &amp; ei €6,50 (GV)

Rozemarijn lijnzaadcrackers met smashed avocado, gekookt bio eitje &amp; tomaat.

Roerei &amp; serranoham €7,50 (kan ook vegetarisch)

Toast met roerei, gruyère, tomaat &amp; serranoham

Haverhout - boekweit pannenkoekjes €7,50 (GV)

Met banaan, lijnzaad, vers fruit, Griekse yoghurt &amp; een suikervrije aardbei fruit mash.

Kokoswrap met banaan €8,50 (GV + VG)

Vegan kokoswrap met banaan uit de oven, amandelboter, moerbeien, gojibessen &amp; kokosnectar.

Bananenbrood €7,50 (GV + VG)

Getoast bananenbrood met amandelboter, kokosyoghurt, noten, blauwe bessen &amp; munt.

Acai na tigela €7,50 (GV+VG)

Bevroren Braziliaanse Acai bessen met banaan, vers fruit &amp; granola (sneaky cinnamon).

## ONTBIJTFORMULES

Van 08:30 tot 11:30

QUICKIE "Time is money" €6,50

Twee lijnzaadcrackers met biologische kaas en kiemen + koffie of thee.

HEALTHY "Don't panic, its organic" €8,50

Keuze uit: Soja yoghurt of Griekse yoghurt  
Yoghurt met granola & fruit mash + koffie of thee

ROYAL "If you're loyal, be royal" €12,50

Mandje brood met beleg, gekookt bio eitje, croissant met boter &amp; Fruits mash, verse jus d'orange en koffie of thee.

## YOGHURT

van 08.00 tot 16.00

Stel je eigen yoghurt samen of kies één van onze samengestelde specials! Keuze uit drie verschillende granola's en verschillende superfoods en/of noten. Voor de lactose intoleranten onder ons bieden wij ook soja of kokos varianten.

Blender goes nuts €6,85 (GV + VG)

Met plantaardige yoghurt, dadels, walnoten, amandelen, banaan, moerbeien, honing &amp; kaneel.

Energiebooster €6,75 (GV)

Griekse yoghurt met granola (shocking chocolate), vers fruit en een mix van superfoods (goji bessen en bijenpollen).

Crumbling coconut €7,00 (GV + VG)

Kokos yoghurt met granola (crumbling coconut), vers fruit en een mix van superfoods (hennepzaadjes en chiazaad).

Yoghurt variatie €7,00 (GV)

Yoghurt naar keuze, granola naar keuze, vers fruit &amp; 2 superfoods naar keuze.

Extra's om toe te voegen (+ €0,50)

Dadels, amandelen, walnoten

Extra superfoods om toe te voegen (+ €0,50)

Bijenpollen, hennepzaden, moerbeien, gojibessen en chiazaden.

Al onze gerechten worden bij ons huisgemaakt. Wij kiezen voor natuurlijke en verse producten. Wij koken, blenden en presenteren op een manier waarbij de smaken het best tot hun recht komen. De smaak wordt bepaald door de juiste bereiding / gaartijd, daarom kan onze bereidingstijd soms iets langer in beslag nemen.

Bent u allergisch voor bepaalde producten? Meld dit bij het personeel. Zij kunnen u informeren over welke allergenen in de gerechten verwerkt zijn.

GV = glutenvrij (kan wel sporen bevatten) VG = vegan V = vegetarisch



wifi wachtwoord  
Superfoods

Werkende gasten zijn bij ons welkom. Wel kunnen wij u verzoeken tijdens de spits te verplaatsen naar een andere tafel of naar de bar. Alvast bedankt voor uw medewerking.

## OATHIES &amp; BROODJES

van 11.30 tot 16:00

Al onze broodjes worden standaard op zuurdesem geserveerd. Als alternatief hebben wij oathies in huis. Oathie is een gezond alternatief voor brood dat geen meel of tarwe bevat, maar bestaat uit ruwe haverhout vlokken, sojabonen, bessen, lijnzaad en noten. Wij verkopen de oathies ook voor thuis! We hebben ook glutenvrije focaccia in huis (+ €0,50).

Avocado eiersalade €7,50 (kan ook vegetarisch)

Avocado eiersalade met biologische ei, guacamole, tomaat, lente ui, veldsla &amp; crispy bacon.

Rode biet &amp; halloumi €8,50 (V)

Met bieten humus, avocado, granaatappel, alfalfa &amp; gegrilde pittige halloumi.

Gegrilde kip €9,50

Met groene humus, gegrilde citroen kip, groene olijven &amp; gegrilde paprika.

Rivierkreeftjes €9,50

Met avocado, komkommer, mango, groene asperges &amp; een limoen crème.

## KOUDE LUNCH

Springrolls met avocado &amp; mango €8,00 (V + GV)

Met mango, avocado, komkommer, veldsla, cashewnoten, feta &amp; koriander. Geserveerd met een chili-koriander dip.

Vegan spelt piadina €9,50 (VG)

Italiaans platbrood met pittige tomaten-cashewnoten pesto, gegrilde paprika, rode ui, avocado, tomaat, veldsla, olijven &amp; komkommer.

Avocado rivierkreeften cocktail €9,50

Gevulde avocado met rivierkreeftjes, komkommer, alfalfa, tomaat &amp; een limoen crème. Geserveerd met focaccia &amp; boter.

Lunchplateau €15,00 p/p (minimaal 2 personen)

Combinatie van bovenstaande koude lunchgerechten; springrolls, vegan piadina &amp; avocado rivierkreeften cocktail.

## WARME LUNCH

Thaise kip burger €13,50

Thaise kipburger met bietenhumus, komkommer, alfalfa & Thai sweet chili. Geserveerd met een frisse Thaise salade met komkommer, cashewnoten & mango.  
(met zoete aardappel frites + €2,50)

Dim Sum €9,50

Chinese gestoomde delicatessen van varkensvlees, garnalen en rundvlees geserveerd met soja saus.

## SALADES &amp; BOWLS

Pita bowl €11,50 (V) (kan ook vegan)

Bowl met groene of rode humus, groene asperges, komkommer, avocado, lente ui, granaatappel, pistache, munt, alfalfa &amp; spicy halloumi. Geserveerd met een volkoren pita.

Thaise kipsalade €13,50

Met gegrilde kip, mango, cashewnoten, paprika, komkommer, rode ui, koriander &amp; een peper-limoen dressing.

## BIJGERECHTEN

Zoete aardappel frites met truffel mayonaise &amp; Himalaya zout €3,50 (ca. 15 min.)

Brood met groene &amp; rode humus €4,00

## DRINKS & BITES

### SMOOTHIES

Red love €5,00

Rode biet, appel, bleekselderij, sinaasappel, limoen, gember, hennepzaden & munt.

Green refresher €5,00

Spinazie, ananas, mango, kokoswater & basilicum.

Kickstart €5,00

Aardbei, banaan, mango & sinaasappel.

Vitamine C explosie €5,00

Mango, sinaasappel, kiwi, vanille & munt.

### ORGANIC JUICE SHOT

Extra boost aan je smoothie of juice geven? Wij hebben keuze uit twee soorten organic juice shots! Ook gewoon los "on te rocks" te bestellen!

Pomegranate & chili BIO (60 ml) €2,75

Ginger & lemon BIO (60 ml) €2,75

### JUICES

Verse jus d'orange €4,25

Sunshine juice €4,50

Appel, peer, framboos, limoen & munt

Fresh up €4,50

Jus d'orange met gember, citroen & munt.

### SUIKERVRIJE ZOETIGHEID

Huisgemaakt, dagvers, daarom niet altijd voorradig.

Appeltaart (spelt) €4,50

Granola superfoodbar (GV + VG) €3,00

Bananenbread (GV) €2,50

Wortel bananencake (GV) €3,50

Appel kokoscake, met een topping van chocolade (GV) €3,50

Chocolade dadel balletjes (GV + VG) €1,75 p/st.

Onze producten zijn natuurlijk gezoet met onder andere; dadels, banaan, kaneel, kokosbloesem of maple siroop.

### WARM

Espresso €2,20

Dubbele Espresso €3,00

Espresso Machiato €2,30

Cortado €2,50

Koffie €2,20 - groot €3,20

Cappuccino €2,60 - groot €3,60

Flat White €3,60

Latte €2,70

Latte Machiato €2,80

Chai Latte (original of vanille) Suikervrij €3,25

Thee €2,20

Kinder chocolademelk €1,50

Verse munt Thee €3,00

Verse gember Thee €3,00

Verse gember/munt thee €3,25

Extra shot espresso + €1,00

### SPECIALS

Coconut cappuccino €3,10

Ice coffee Coco €4,50

Espresso, kokosmelk, banaan & dadels

Matcha latte €3,50

Matcha green powder, soyamelk & kokosbloesem)

Espresso cocktail €4,00

Espresso & tonic on the rocks

### MELKSOORTEN

Sojamelk + €0,20

Amandelmelk + €0,50

Kokosmelk + €0,50

Havermelk + €0,50

### SIROOP & HONING

Vanille monin + €0,50

Caramel monin + €0,50

Hazelnoot siroop + €0,50

Honing + €0,25

### KOUD

Appelsap (Olmenhorst) €3,00

Perensap (Olmenhorst) €3,00

Tomatensap (Schulp) €3,00

Kokoswater (Vita Coco) €3,50

Lime & lemongrass (Belvoir) €3,10

Ginger beer (Belvoir) €3,10

Earth water (Rood en Blauw) €2,50

Raspberry & dragonfruit (belvoir) €3,10

Charitea red (rooibos thee met passievrucht) €3,50

Charitea green (groene thee met gember) €3,50

Captain Kombucha original €3,50

### WIJN & BIER

Huiswijn wit (Trebiano-garganega - Italië) €4,00

Huiswijn wit (Sauvignon Blanc - Frankrijk) €5,00

Huiswijn wit (Chardonnay-Viognier - Australië) €6,50

Huiswijn rood (Negroamaro - Italië) €4,25

Huiswijn rosé (Frankrijk-Grenache Cinsault) €4,00

Gulpener Bier (pils) €3,75

Mongozo witbier (glutenvrij) €4,00

Alcoholvrij bier €3,00

### BITES

vanaf 15.00

### KOUDE BITES

Brood met groene & rode humus €4,00 (VG)

Humus chips met chili-koriander dip €5,00 (VG)

Kalamata olijven €3,00 (VG)

Crudité €6,50 (VG)

Wortel, bleekselderij & komkommer met een tomaten cashewnoten pesto.

Veggie bruchetta (3 st.) €5,50 (V)

Avocado, mango, feta & komkommer.

Rivierkreeftjes bruchetta (3 st.) €7,50

Met limoenmayonaise, avocado & mango.

### WARME BITES

bereidingstijd ca. 15 minuten

Dim Sum (7 stuks) €9,50

Chinese gestoomde delicatessen geserveerd met sojasaus.

Zoete aardappel frites €3,50 (V)

Uit de oven, met Himalayazout en huisgemaakte truffelmayonaise.

Piadzizza serranoham (4st.) €7,50

Italiaans platbrood uit de oven met halloumi, serranoham, olijven, tomaat & basilicum.

Thaise kip burger €13,50

Thaise kipburger met bietenhumus, komkommer, alfalfa & Thai sweet chili. Geserveerd met een frisse Thaise salade met komkommer, cashewnoten & mango.  
(met zoete aardappel frites + €2,50)

### BORREL PLATEAUS

Plateau koude bites €15,00

Combinatie van brood, olijven, humus chips & rauwkost.

Plateau Blender €18,50

Combinatie van koude bites & warme bites.