

HEALTHY FOODS

ONTBIJT

Van 09:00 tot 11:30

Croissant naturel €1,90

Croissant met boter & biologische jam €2,60

Eitjes uit de oven €7,50

Met kastanje champignons, tomaat, kruidenkaas & oude kaas. Geserveerd met brood. (gaat 15 min. in de oven)

Roerei & serranoham €7,50

Toast met roerei, gruyère, tomaat & serranoham.

Haverhout - boekweit pannenkoekjes €6,50 (GV)

Met banaan, kaneel, vers fruit, Griekse yoghurt en een chutney van rood fruit.

Lijnzaadcrackers & ei €6,50 (GV)

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

Acai na tigela €7,50 (GV)

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

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

Mandje brood met beleg, gekookt bio eitje, croissant met boter & biologische jam, verse jus d'orange en koffie of thee.

YOGHURT

van 08.00 tot 16.00

Stel je eigen yoghurt samen, kies één van onze samengestelde specials of geniet van een frozen yoghurt: Açaï na tigela! Keuze uit drie verschillende granola's en verschillende superfoods. Voor de lactose intoleranten onder ons bieden wij ook kokos varianten.

Blender goes nuts €6,85 (GV + VG)

Met plantaardige yoghurt, dadels, walnoten, amandelen, banaan, moerbeien, honing & 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 & 2 superfoods naar keuze.

Extra's om toe te voegen (+ €0,50)

Dadels, amandelen, walnoten

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

Bijenpollen, cacao nibs, hennepzaden, moerbeien, gojibessen en chiazaden.

LUNCHMENU €12,50

€15,50 incl. soep - van 11.30 tot 16:00

Wekelijks wisselend lunchmenu, informeer hiervoor bij de bediening. Broodje van de week, soep (optioneel), koffie of thee naar keuze, sapje van de week

OATHIES & 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, crispy bacon & rucola.

Geitenkaas €7,50 (V)

Geitenkaas met stoofpeer, pompoen, tijm, walnoten en balsamico.

Tallegio & serranoham (kan ook vegetarisch) €9,50

Tallegio uit de oven met pompoenpitten pesto, Taggiasche olijven, bospaddestoelen, rucola, tomaat en serranoham (18 maanden gerijpt).

Clubsandwich Sockeye Zalm €14,50

Maisbrood met wilde gerookte Sockeye zalm, huisgemaakte kruidenkaas, avocado, komkommer, rode ui & quinoa zoutjes on the side.

KOUDE LUNCH

Organic speltwrap €8,00 (V)

Met mango, avocado, komkommer, cashewnoten, feta & koriander.

Vegetarische pate €8,50 (V + GV)

Vegetarische pate met paddestoelen, noten en een suikervrije chutney van rood fruit. Geserveerd met rozemarijn lijnzaadcrackers.

WARME LUNCH

Pompoen-appel gember soep €6,50 (V)

Pittige pompoen-appel soep met gember, koriander & limoen.

Dim Sum €9,50

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

Quiche €8,50

Met filodeeg, paddestoelen, tallegio, Provençaalse kruiden, tomaat & serranoham.

Kip-avocado burger €12,50 (Met zoete aardappel frites €15,00)

Kip-avocado burger met tomatensalsa, komkommer, augurk, veldsla en een crème van avocado, wasabi & limoen. Geserveerd op een Italiaanse bol.

SALADES

Salade geitenkaas €10,50 (GV + V)

Gemengde rucola spinazie salade met geitenkaas, pompoen, bospaddestoelen, rode ui, tomaat, walnoten en een honing mosterd dressing.

BIJGERECHTEN

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

Brood met olijfolie, guacamole & pompoenpitten pesto €4,00

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.

DRINKS & BITES

SMOOTHIES

Green detox €5,00
Spinazie, peer, bleekselderij, gember, mango & appel.

Vitamine C explosie €5,00
Mango, aardbei, sinaasappel & munt.

No Møre blues €5,00
Blauwe bessen, banaan, mango, kaneel & appel.

JUICES

Verse jus d'orange €4,25

Sinaasappel, aardbei €4,00

Appel, peer, framboos €4,00

Kiwi, appel, ananas & lime €4,25

Fresh up €4,50

Jus d'orange met gember, citroen & munt.

SUIKERVRIJE ZOETIGHEID

Huisgemaakt, dagvers, daarom niet altijd voorradig.

Appeltaart (spelt) €4,50

Chocoladebrownie (amandelmeel) €3,00

Wortel-bananen cake (amandelmeel) €3,50

Superfoodtaart (vegan) €4,00

Walnoten, dadels, amandelen, gojibessen, zonnebloempitten, abrikozen, vijgen en een topping van gesmolten chocolade.

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

Verse Munt Thee €2,50

Gember Thee €2,50

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)

MELKSOORTEN

Sojamelk + €0,20

Amandelmelk + €0,50

Kokosmelk + €0,50

Havermelk + €0,50

SIROOP & HONING

Vanille monin + €0,50

Caramel monin + €0,50

Honing + €0,25

KOUD

Appelsap (Olmenhorst) €3,00

Perensap (Olmenhorst) €3,00

Tomatensap (Schulp) €3,00

Kokoswater (Vita Coco) €3,50

Ice tea green (Little miracles) €3,50

Komkommer frisdrank (Cucumis) €3,50

Lime & lemongrass (Belvoir) €3,10

Ginger beer (Belvoir) €3,10

Organic lemonade (Belvoir) €3,10

Elderflower (Belvoir) €3,10

Earth water (Rood en Blauw) €2,50

WIJN & BIER

Huiswijn wit (Verdejo - Spanje) €4,00

Huiswijn wit (Pinot Grigio) €5,00

Huiswijn wit (Grüner Silvaner) €5,50

Huiswijn rood (Negroamaro - Italië) €4,25

Huiswijn rood (Blender special) €5,50

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

Gulpener Bier (pils) €3,75

Gulpener herfstbock €3,75

Mongozo witbier (glutenvrij) €4,00

Alcoholvrij bier €3,00

BITES

vanaf 16.00

KOUDE BITES

Brood met olijfolie, guacamole & pompoenpitten pesto €4,00

Notenmix € 3,50

Taggiasche olijven € 4,00

Quinoachips met chili-koriander dip (glutenvrij) € 5,00

Plateau koude bites € 9,50

Gerookte wilde Sockeye Zalm (100 gram) €11,50

Geserveerd met toast, boter, rode ui & kappertjes.

BRUCHETTA'S

Veggie, mango, guacamole & feta (3 stuks) € 4,50

Geitenkaas, stoofpeer & balsamico. (3 stuks) € 5,50

Serranoham, met pompoenpitten pesto & tomaat (3 stuks) €5,50

Gemengd plateau (8 stuks) € 14,50

WARME BITES

bereidingstijd ca. 15 minuten

Dim Sum (7 stuks) €9,50

Chinese gestoomde delicatessen geserveerd met sojasaus.

Zoete aardappel frites €3,50

Uit de oven, met Himalayazout en huisgemaakte truffelmayonaise.

Kip-avocado burger €12,50 (Met zoete aardappel frites €15,00)

Huisgemaakte kip-avocado burger met tomatensalsa, komkommer, augurk, veldsla en een crème van avocado, wasabi & limoen.

PLATEAUS

Plateau Blender €18,50

Combinatie van koude bites, warme bites & bruchetta's.