



# MENU

Herfst 2024

Samen met onze voedingsdeskundige stelden we 6 criteria op zodat je bij ons zorgeloos kan genieten. Onze "Better Choices" (symbool hartje) voldoen aan minstens 5 van de 6 criteria.

## Bio Brood

BAKKERSBROODMANDJE	733 kcal
PORTIE BAGUETTE	162 kcal
ZUURDESEMBROODJE	172 kcal
ZUURDESEMBROODJE OMEGA 3	288 kcal
HAZELNOOT & ROZIJENFLUITJE	252 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
4/6		v	v	v	v	v
3/6			v	v		v
3/6			v	v		v
4/6			v	v	v	v
4/6			v	v	v	v

## Onbijt

LE PAIN QUOTIDIEN ONTBIJT met of zonder zachtgekookt eitje	834 kcal/878 kcal
HAM & KAAS CROISSANT	369 kcal
VERLOREN BROOD	742 kcal
POFFERTJES	502 kcal
BREAKFAST BOWL	575 kcal
MANHATTAN BREAKFAST	605 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
3/6	v		v			v
1/6						v
2/6	v					v
3/6	v		v	v		
6/6	v	v	v	v	v	v
3/6		v	v		v	v

## Granen, Vers Fruit & Yoghurt

GRANOLA PARFAIT - Yoghurt/Skyr	443 kcal/447 kcal
GRANOLA PARFAIT - Sojayoghurt	403 kcal
YOGHURT MET VERS FRUIT - Yoghurt	177 kcal
YOGHURT MET VERS FRUIT - Skyr	173 kcal
YOGHURT MET VERS FRUIT - Sojayoghurt	135 kcal
VERSE FRUITSALADE - V	84 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
3/6			v		v	v
5/6		v	v	v	v	v
2/6	v					v
3/6	v			v		v
4/6	v		v	v		v
4/6	v		v	v		v

## Bio Eitjes

ZACHTGEKOOKT EITJE (1 OF 1)	300 kcal/450 kcal
SPIEGELEITJE (1 OF 2)	342 kcal/386 kcal
ROEREIEREN	484 kcal
• met gegrild spek	549 kcal
• met avocado	643 kcal
• met gerookte Atlantische zalm	569 kcal
TOAST ROEREI	511 kcal
BRUNCH THE FARMER - Croissant/ chocoladebroodje	1179 kcal/1269 kcal
BRUNCH THE ANGLER - Croissant/ chocoladebroodje	993 kcal/1080 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
2/6			v			v
2/6			v			v
1/6						v
1/6						v
2/6	v					v
1/6						v
3/6	v		v			v
4/6	v	v			v	v
5/6	v	v	v		v	v

## Sides

KAAS (GOUDA & GEITENKAAS)	369 kcal
BELGISCHE BOERENHAM	68 kcal
BELGISCHE BOERENHAM & KAAS	262 kcal
GEROOKTE ATLANTISCHE ZALM	169 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
1/6						v
2/6				v		v
1/6						v
1/6						v

## Viennoiseries

BOTERCROISSANT	223 kcal
CHOCOLADEBROODJE	311 kcal
BOTERKOEK MET ROZIJEN	302 kcal
KLEINE BRIOCHE	239 kcal
TORTILLON	257 kcal
APPELFLAP	294 kcal
CHOCOLADE TORSADE	264 kcal
CINNAMON ROLL - V	277 kcal
HIBISCUS CROISSANT - V	230 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
2/6			v			v
1/6			v			
1/6			v			
2/6			v			v
1/6			v			
2/6			v			v
1/6			v			
1/6			v			
1/6			v			

AMANDELCROISSANT	365 kcal	3/6			v		v	v
CRÈMEKOEK	354 kcal	1/6			v			
SWIRL PISTACHE	481 kcal	1/6			v			

## Tartines

			Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
HUMMUS & GRANAATAPPEL	596 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v
BELGISCHE RUNDTARTAAR	517 kcal		1/6						
TONIJN	451 kcal		3/6			v	v		v
ITALIAANS	610 kcal		1/6						v
AVOCADO TOAST - V	522 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v
• met bio roereitjes	749 kcal	✓	5/6	v	v	v		v	v
• met gerookte Atlantische zalm	605 kcal	✓	5/6	v	v	v		v	v
CROQUE MONSIEUR	966 kcal		1/6						v
GARDENER'S CROQUE - V	911 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v
TOAST KIP & GEROOKTE MOZARELLA	634 kcal		1/6						v

## Sides

			Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
GEMENGD SLAATJE - V	63 kcal		2/6			v			v
GUACAMOLE - V	290 kcal		3/6			v	v		v
AVOCADO - V	382 kcal		4/6	v		v	v		v
HUMMUS - V	354 kcal		4/6			v	v	v	v

## Onze Combo's

			Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine tonijn	620 kcal	✓	5/6	v	v	v	v		v
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 avocado toast	656 kcal	✓	5/6	v	v	v	v		v
TARTINE LUNCH - 1/2 tartine Gouda/ham	556 kcal		1/6						v

## Salades

			Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
CAESAR	701 kcal		1/6						v
WARME GEITENKAAS	778 kcal		4/6	v			v	v	v
GEROOKTE ATLANTISCHE ZALM & QUINOA	821 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v

## Warme gerechten

			Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
QUICHE - LORRAINE	914 kcal		2/6			v			v
QUICHE - FETA EN SPINAZIE	788 kcal		3/6	v		v			v
QUICHE - ZALM EN PREI	642 kcal		3/6	v		v			v
QUICHE VAN HET SEIZOEN	959 kcal	✓	5/6	v	v	v		v	v
BIO SOEP VAN DE DAG - V	686 kcal	✓	5/6	v	v	v	v		v

## Specials

			Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suiker <10E% calorieën
QUINOA BREAKFAST BOWL	330 kcal	✓	5/6	v		v	v	v	v
ZUURDESEM FLATBREAD, 2 BIO SPIEGELEITJES	817 kcal		3/6			v	v		v
ZUURDESEM FLATBREAD, WITTE BONEN TAPENADE & GROENTEMIX	656 kcal	✓	5/6	v	v	v	v		v
• met Serrano ham	725 kcal	✓	5/6	v	v	v	v		v
ZUURDESEM FLATBREAD, MOZZARELLA & GEROOSTERDE GROENTEN	754 kcal		4/6	v	v	v			v
• met Serranoham	824 kcal		4/6	v	v	v			v
CHUNA TARTINE - V	633 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v
ZEEWIERSALADE -V	436 kcal	✓	5/6	v	v	v	v		v
• met sardines	623 kcal	✓	5/6	v	v	v	v		v
MEDITERAANSE POT-AU-FEU	326 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v
• met quinoa - V	421 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v
• met kip	419 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v