



MENU

Lente 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

Product	Kcal
BAKER'S BREAD BASKET	733 kcal
PORTIE BAGUETTE	162 kcal
ZUURDESEMBROODJE	172 kcal
ZUURDESEMBROODJE OMEGA 3	288 kcal
HAZELNOOT & ROZIJNENFLUITJE	252 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Onverzadigde olieën <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Toegevoegde suikers <10E% calorieën
4/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Ontbijt

Product	Kcal
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	650 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Onverzadigde olieën <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Toegevoegde suikers <10E% calorieën
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Aranen, Vers Fruit & Yoghurt

Product	Kcal
GRANOLA PARFAIT - Yoghurt/Skyr	424 kcal/421 kcal
GRANOLA PARFAIT - Sojayoghurt	392 kcal
CHIA DELICE MET ROOD FRUIT	431 kcal
VERSE FRUITSALADE	125 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Onverzadigde olieën <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Toegevoegde suikers <10E% calorieën
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Bio Eitjes







Product	Kcal
SOFT BOILED EGG (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	Onverzadigde olieën <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Toegevoegde suikers <10E% calorieën
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Sides



Product	Kcal
KAAS (GOUDA & GEITENKAAS)	369 kcal
BELGISCHE BOERENHAM	68 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Onverzadigde olieën <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Toegevoegde suikers <10E% calorieën
1/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

BELGISCHE BOERENHAM & KAAS	262 kcal	1/6								
GEROOKTE ATLANTISCHE ZALM	169 kcal	1/6								
		Better Choices Score	 Fruit & groenten > 80g / gerecht	 Vezels > 7g / gerecht	 Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	 Onverzadigde olieën <10E% calorieën	 Noten en zaden >5g	 Toegevoegde suikers <10E% calorieën		
BOTERCROISSANT	223 kcal	2/6								
CHOCOLADEBROODJE	311 kcal	1/6								
TORSADE	257 kcal	1/6								
KLEINE BRIOCHE	362 kcal	2/6								
APPELFLAP	294 kcal	2/6								
CHOCOLADE TORSADÉ	264 kcal	1/6								
CINNAMON ROLL	277 kcal	1/6								
HIBISCUS CROISSANT	230 kcal	1/6								
SWIRL PISTACHE	481 kcal	1/6								
AMANDELCROISSANT	365 kcal	3/6								
CRÈMEKOEK	354 kcal	1/6								

Vionnoiseries



Tartines

HUMMUS & GRANAATAPPEL	483 kcal	 6/6	 Fruit & groenten > 80g / gerecht	 Vezels > 7g / gerecht	 Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	 Onverzadigde olieën <10E% calorieën	 Noten en zaden >5g	 Toegevoegde suikers <10E% calorieën		
BELGISCHE RUNDTARTAR	517 kcal	1/6								
TONIJN	451 kcal	3/6								
EIERMIMOSA	656 kcal	4/6								
EIERMIMOSA - ZALM	739 kcal	3/6								
ITALIAANS	610 kcal	1/6								
AVOCADO TOAST - V	522 kcal	 6/6								
• met bio roereitjes	749 kcal	 5/6								
• met gerookte Atlantische zalm	605 kcal	 5/6								
CROQUE MONSIEUR	966 kcal	1/6								
GARDENER'S CROQUE - V	911 kcal	 6/6								
TOAST KIP & GEROOKTE MOZARELLA	634 kcal	1/6								



Sides

MIXED SALAD	63 kcal	2/6								
GUACAMOLE	290 kcal	3/6								
AVOCADO	382 kcal	4/6								
HUMMUS	354 kcal	4/6								

Onze Combo's

DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine tonijn	654 kcal	 5/6								
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 avocado toast	690 kcal	 5/6								
TARTINE LUNCH - 1/2 tartine Gouda/ham	556 kcal	1/6								

Salades

CAESAR	520 kcal	1/6								
WARME GEITENKAAS	778 kcal	3/6								
GEROOKTE ATLANTISCHE ZALM & QUINOA	821 kcal	 6/6								
PANZANELLA	635 kcal	 5/6								
• met mozzarella di bufala D.O.P.	836 kcal	4/6								

Hot dishes

QUICHE - LORRAINE	914 kcal
QUICHE - FETA EN SPINAZIE	788 kcal
QUICHE - ZALM EN PREI	642 kcal
BIO SOEP VAN DE DAG - V	720 kcal
BIO RIBOLLITA	798 kcal
BIO RIBOLLITA - QUINOA	893 kcal
BIO RIBOLLITA - MET GEGRILD SPEK	831 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Onverzadigde olieën <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Toegevoegde suikers <10E% calorieën
2/6			✓			✓
3/6	✓		✓			✓
3/6	✓		✓			✓
5/6	✓	✓	✓	✓		✓
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Specials

SUISSE MUESLI	281 kcal
ZUURDESEM FLATBREAD, 2 BIO SPIEGELEITJES	817 kcal
ZUURDESEM FLATBREAD, MUHAMMARA	585 kcal
• met gedroogde Serrano ham	655 kcal
• met mozzarella di bufala D.O.P.	748 kcal
• met mozzarella di bufala D.O.P. & Serrano ham	818 kcal
BETTER CHOICE SALAD	845 kcal
VERSE AARDBEIEN	54 kcal
FRAMBOOS YOGHURT SMOOTHIE	198 kcal
QUICHE ASPERGES & BRIE	874 kcal
FISHERMAN LUNCH	480 kcal

Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaardige eiwitten > 50% / gerecht	Onverzadigde olieën <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Toegevoegde suikers <10E% calorieën
			✓			✓
3/6			✓	✓		✓
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓		✓	✓
5/6	✓	✓	✓		✓	✓
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4/6	✓		✓	✓		✓
2/6			✓	✓		✓
3/6	✓		✓			✓
4/6	✓	✓		✓		✓