



MENU

Lente 2025

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 ZWARTE OLIJVEN	162 kcal
HAZELNOOT & ROZIJNENFLUITJE	252 kcal

Ontbijt

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	603 kcal
MANHATTAN BREAKFAST	688 kcal

Granen, Vers Fruit & Yoghurt

TROPICAL GRANOLA PARFAIT - Yoghurt/Skyr	470 kcal/466 kcal
TROPICAL GRANOLA PARFAIT - Sojayoghurt	426 kcal
CHIA DELICE MET ROOD FRUIT	341 kcal
VERSE FRUITSALADE - V	84 kcal

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

Sides

KAAS (GOUDA & GEITENKAAS)	369 kcal
BELGISCHE BOERENHAM	68 kcal
BELGISCHE BOERENHAM & KAAS	262 kcal
GEROOKTE ATLANTISCHE ZALM	169 kcal
BURRATA DI BUFALA	453 kcal

Viennoiseries

BOTERCROISSANT	223 kcal
CHOCOLADEBROODJE	311 kcal
BOTERKOEK MET ROZIJNEN	302 kcal
KLEINE BRIOCHE	239 kcal
CHOCOLADE CRUFFIN	403 kcal
TORTILLON	257 kcal
CHOCOLADE TORSADE	264 kcal
CINNAMON ROLL - V	277 kcal
HIBISCUS CROISSANT - V	230 kcal
AMANDELCROISSANT	365 kcal
APPEL GALETTE	354 kcal
SWIRL PISTACHE	481 kcal

Tartines

BELGISCHE RUNDTARTAAAR	517 kcal
TONIJN	451 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
3/6			v	v		v
3/6			v	v		v
3/6			v	v		v
4/6			v	v	v	v

						
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
2/6					v	v

						
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
6/6	v	v	v	v	v	v
5/6	v	v	v	v	v	
4/6	v		v	v		v

						
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

						
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
1/6						v

						
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			
1/6			v			
1/6			v			
1/6			v			
3/6			v		v	v
2/6			v			v
1/6			v			

						
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
3/6			v	v		v

AVOCADO TOAST - V	522 kcal
• met bio roereitjes	749 kcal
• met gerookte Atlantische zalm	605 kcal
CROQUE MONSIEUR	966 kcal
GARDENER'S CROQUE - V	911 kcal
TOAST KIP & GEROOKTE MOZARELLA	634 kcal

Sides

GEMENGD SLAATJE - V	63 kcal
GUACAMOLE - V	290 kcal
AVOCADO - V	382 kcal
HUMMUS - V	354 kcal

Onze Combo's

DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine tonijn	620 kcal
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 avocado toast	656 kcal
TARTINE LUNCH - 1/2 tartine Gouda/ham	556 kcal

Salades

CAESAR	701 kcal
WARME GEITENKAAS	778 kcal
GEROOKTE ATLANTISCHE ZALM & TONIJN	721 kcal

Warme gerechten

QUICHE - LORRAINE	914 kcal
QUICHE - FETA EN SPINAZIE	788 kcal
QUICHE - ZALM EN PREI	642 kcal
QUICHE VAN HET SEIZOEN	959 kcal
BIO SOEP VAN DE DAG - V	686 kcal

Specials

PROTEIN PANCAKES	647 kcal
ZUURDESEM FLATBREAD, 2 BIO SPIEGELEITJES	817 kcal
ITALIAANSE FLATBREAD	820 kcal
GEGRILDE GROENTEN FLATBREAD - V	826 kcal
• met gedroogde Serrano ham	896 kcal
• met mozzarella di bufala D.O.P.	989 kcal
• met mozzarella di bufala D.O.P. & Serrano ham	1059 kcal
GRAVLAX TARTINE	437 kcal
BURRATA & HEIRLOOM TOMATEN	737 kcal
FRAMBOOS YOGHURT SMOOTHIE	198 kcal

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