



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.

Le Pain Quotidien Nederland

Bio Eieren

OMELETTEN	405 kcal
• met Nederlandse beenham, oude boerenkaas en bosui	532 kcal
• met gerookte Noorse Kvarøy* zalm	492 kcal
• met zachte geitenkaas en basilicumolie	559 kcal
ZACHT GEKOOKT EITJE (1 OF 2)	300 kcal/450 kcal
SCRAMBLED EGGS	405 kcal
• met een 1/2 avocado	723 kcal
• met gerookte Noorse Kvarøy* zalm	489 kcal
• met bacon	548 kcal
ZUURDESEM FLATBREAD MET TWEE BIO SPIEGELEITJES	817 kcal

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

Ontbijt

WENTELTEEFJES	625 kcal
• met bacon	769 kcal
POFFERTJES	502 kcal
WARMER BELGISCHE WAFEL MET ROOD FRUIT	491 kcal
HAM & KAAS CROISSANT	431 kcal
BREAKFAST BOWL MET BIO PROTEÏNE BROOD	668 kcal
LE PAIN QUOTIDIEN ONTBIJT met of zonder zachtgekookt bio eitje	834 kcal/878 kcal

						
Better Choices Score	Fruit & groenten > 80g / gerecht	Vezels > 7g / gerecht	Plantaadige eiwitten > 50% / gerecht	Goede vetten <10E% calorieën	Noten en zaden >5g	Minder suikers <10E% calorieën
0/6						
0/6						
3/6	v		v	v		
1/6			v			
1/6						v
6/6	v	v	v	v	v	v
3/6	v		v			v

Brunch

VEGAN BRUNCH	1457 kcal
FARMERS BRUNCH croissant/chocolade croissant	1179 kcal/1269 kcal

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

Granen, Vers Fruit & Yoghurt

GRANOLA PARFAIT - Volle yoghurt	424 kcal
GRANOLA PARFAIT - Soja yoghurt	381 kcal
CHIA PUDDING MET ROOD FRUIT - V	341 kcal
VERSE FRUITSALADE - V	125 kcal

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

Bakkerij

CINNAMON ROLL - V	277 kcal
AMANDELCROISSANT	365 kcal
CHOCOLADE TORSADE	264 kcal
PISTACHE SWIRL	481 kcal
HIBISCUS CROISSANT - V	230 kcal
ROOMBOTERCROISSANT	223 kcal
CHOCOLADE CROISSANT	311 kcal
BRIOCHE	362 kcal
ONTBIJTMUFFIN - V	479 kcal
BAKKERSBROODMANDJE	733 kcal
HAZELNOOT-ROZIJNEN FLÛTE - V	252 kcal

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

Salades

CAESAR	773 kcal
TUNA & GRAINS	819 kcal
PANZANELLA - V	602 kcal
• met buffel mozzarella D.O.P.	762 kcal

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

Warme gerechten

QUICHE - LORRAINE	914 kcal
QUICHE - FETA EN SPINAZIE	788 kcal
QUICHE - VAN HET SEIZOEN	959 kcal
BIO SOEP VAN DE DAG - V	652 kcal

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

Tartines

ITALIAN	653 kcal
LE PAIN QUOTIDIEN CROQUE	1097 kcal
ZUURDESEM FLATBREAD MET GEGRILDE GROENEN EN HUMMUS - V	826 kcal
AVOCADO TOAST - V	522 kcal
• met een zachtgekookt bio eitje	749 kcal
• met gerookte Noorse Kvarøy zalm	606 kcal
ZUURDESEM FLATBREAD MET FETA & MUHAMMARA	745 kcal
• met Parmaham	814 kcal
GEGRILDE KIP & BUFFEL MOZZARELLA	649 kcal

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

Sides

GEROOKTE NOORSE KVARØY* ZALM	84 kcal
BACON	86 kcal
NEDERLANDSE OUDE BOERENKAAS	152 kcal
NEDERLANDSE BEENHAM	56 kcal
KLEINE SALADE	63 kcal

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

Onze lunch favoriet

BAKKERSLUNCH	690 kcal
--------------	----------

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

Borrelhapjes

AVOCADO MASH	579 kcal
GEROOKTE ZALM EN AVOCADO RILLETTE	628 kcal
HUMMUS	620 kcal

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

Seizpens Specials

PROTEÏNE PANCAKES	647 kcal
ZALM GRAVLAX TARTINE	437 kcal
BURRATA DI BUFALA MET HEIRLOOM TOMATEN	737 kcal

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