



MENU

Lente-zomer 2026

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.

Ontbijt

			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
LE PAIN QUOTIDIEN ONTBIJT EXPRESS	421Kcal / 433 Kcal		3/6	v		v			v
LE PAIN QUOTIDIEN ONTBIJT KLASSIEK	902Kcal / 989Kcal		3/6	v		v			v
LE PAIN QUOTIDIEN ONTBIJT GOURMAND	1053Kcal / 1141Kcal		2/6	v					v
PROTEINE PANCAKES	647 kcal		2/6	v			v		
POFFERTJES	502 kcal		3/6	v		v	v		
VERLOREN BROOD	771 kcal		1/6	v					
HAM & KAAS CROISSANT	369 kcal		1/6						v
BREAKFAST BOWL	603 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v
MANHATTAN BREAKFAST	688 kcal		2/6					v	v

Yoghurt & Fruit

			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
GRANOLA PARFAIT - Yoghurt/Skyr	470 kcal/466 kcal		3/6			v		v	v
GRANOLA PARFAIT - Sojajoghurt	426 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v
VERSE FRUITSALADE - V	125 kcal		4/6	v		v	v		v
CHIA ROOD FRUIT DELICE	312 kcal	✓	5/6	v	v	v	v	v	

Bio Eetjes

			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
ROEREIEREN	484 kcal		1/6						v
• met gegild spek	549 kcal		1/6						v
• met avocado	643 kcal		2/6	v					v
• met gerookte Atlantische zalm	569 kcal		1/6						v
SPIEGELEITJE (1 OF 2)	342 kcal/386 kcal		2/6			v			v
ZACHTGEKOOKT EITJE (1 OF 2)	300 kcal/450 kcal		2/6			v			v
TOAST ROEREI	511 kcal		3/6	v		v			v

Brood & Bakkerij

			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
SELECTIE VAN VERSCHILLENDE SNEEDEN BIO BROOD EN BIO BAGUETTE	733 kcal		4/6		v	v		v	v
PORTIE BAGUETTE	162 kcal		3/6			v	v		v
HAZELNOT & ROZIJNENFLUITJE	252 kcal		4/6			v	v	v	v
BOTERCROISSANT	223 kcal		2/6			v			v
CHOCOLADEBROODJE	311 kcal		1/6			v			
BOTERKOEK MET ROZIJNEN	302 kcal		1/6			v			
KLEINE BRIOCHE	239 kcal		2/6			v			v
TORTILLON	257 kcal		1/6			v			
CHOCOLADE TORSADE	264 kcal		1/6			v			
CINNAMON ROLL - V	277 kcal		1/6			v			
HIBISCUS CROISSANT - V	230 kcal		1/6			v			
AMANDELCROISSANT	365 kcal		3/6			v		v	v
APPEL GALETTE	354 kcal		2/6			v			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
AVOCADO TOAST - V	522 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v
• met bio roer eitjes	749 kcal	✓	5/6	v	v	v		v	v
• met gerookte Atlantische zalm	605 kcal	✓	5/6	v	v	v		v	v
ZALM & AVOCADO	452 kcal		2/6				v		v
CROQUE MONSIEUR	966 kcal		1/6						v
GARDENER'S CROQUE - V	911 kcal	✓	6/6	v	v	v	v	v	v
TONIJN	451 kcal		3/6			v	v		v
BELGISCHE RUNDTARTTAAR	517 kcal		1/6						v
TOAST KIP & GEROOKTE MOZARELLA	634 kcal		1/6						v

Sides

GEMENGD SLAATJE - V	63 kcal
GUACAMOLE - V	290 kcal
AVOCADO - V	382 kcal
HUMMUS - V	354 kcal
KAAS (GOUDA & GEITENKAAS)	369 kcal
BELGISCHE BOERENHAM	68 kcal
BELGISCHE BOERENHAM & KAAS	262 kcal
GEROOKTE ATLANTISCHE ZALM	169 kcal

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

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 - gouda/ham tartine	566 kcal

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

Salades

CAESAR	701 kcal
WARME GEITENKAAS	778 kcal
MEDITERRAANSE SALADE	682 kcal
• met serranoham	752 kcal

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
4/6	v	v	v			v
3/6	v	v				v

Flatbreads

GEGRILDE GROENTEN FLATBREAD - V	826 kcal
• met serrano ham	896 kcal
• met mozzarella di buffalo D.O.P	989 kcal
• met mozzarella di buffalo D.O.P en serrano ham	1059 kcal
TWEE BIO SPIEGELEIJES FLATBREAD	817 kcal
ITALIAANSE FLATBREAD	820 kcal

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
✓ 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
3/6			v	v		v
1/6						v

Soep & Quiches

QUICHE - LORRAINE	914 kcal
QUICHE - FETA EN SPINAZIE	788 kcal
BIO SOEP VAN DE DAG - V	686 kcal

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
✓ 5/6	v	v	v	v		v

Specials

GOURMET BREAKFAST	854 kcal
BOWL MET SEIZOENSGROENTEN	947 kcal
• met feta	1121 kcal
• met vrije uitloop kip	1040 kcal
ZALM & QUINOA BOWL	765 kcal
• met avocado	917 kcal
CROQUE CLUB CHICKEN	808 kcal

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