

# M E N U B Y - K E E S

sappen | smoothies | ontbijt | lunch | diner |  
sweets |



# UITLEG OVER ONZE ALLERGENEN

## ● GLUTENVRIJ (maar zou sporen kunnen bevatten)

Deze gerechten zijn gemaakt van uitsluitend glutenvrije producten, maar worden gemaakt in de keuken waar ook spelt wordt verwerkt. Wij kunnen kruisbesmetting niet uitsluiten. Vandaar zou het sporen kunnen bevatten.

## ● MELKVRIJ

De gerechten met dit teken zijn vrij van dierlijke melk dus van koemelk, schapenmelk, geitenmelk etcetera.

## ■ VEGETARISCH

Deze gerechten zijn geschikt voor mensen die vegetarisch leven. Om dit gerecht te eten is er geen dier gestorven.

## ▲ VEGAN

Deze gerechten bevatten geen enkel dierlijk product. Dus deze gerechten bevatten geen vlees, eieren, melk, honing of andere ingrediënten die van een dier afkomstig zijn.

## ● BEVAT NOTEN

Deze gerechten bevatten noten.

## ▶ BEVAT PINDA

Deze gerechten bevatten pinda.

## ▼ SUIKERVRIJ

Vrij van geraffineerde of toegevoegde suikers!

## ■ FODMAP DIEET

Bij deze gerechten is het mogelijk om deze FODMAP vrij te maken. Dit is een dieet waarbij alle producten die je darmen prikkelen niet aanwezig zijn. Hierdoor kom je erachter voor welk product je overgevoelig bent.

## ◆ KoolHYDRAAT ARM

Bij deze gerechten is het mogelijk om deze koolhydraatarm te bestellen. Vraag dit aan ons team.

## ◆ BEVAT SOJA

Deze gerechten bevatten soya.

## ◀ BEVAT EI

Deze gerechten bevatten ei.

## \* BEVAT HAVER

Deze gerechten bevatten haver. Omdat onze haver in een fabriek wordt gemaakt die ook met gluten werkt kan onze haver sporen van gluten bevatten waardoor we niet kunnen zeggen dat onze haver 100% glutenvrij is.

allergie? check deze lijst



Wij maken alles zelf, zonder toevoegingen waardoor we goed weten wat er in onze producten zit!

# COFFEE FRAPPE

## KOFFIE ▼



**RISTRETTO 2.60/3.20**  
Een intense en sterke shot koffie

**ESPRESSO 2.60/3.20**  
Vol van smaak

**ESPRESSO MACCHIATO 2.95 | 3.40**  
Een espresso met een beetje warme melkschuim

**AMERICANO 2.65 | 3.20 | 4.50**  
Onze echte kop zwarte koffie

**CORTADO 3.55**  
50% espresso 50% warme melk

**CAPPUCCINO 2.95 | 3.40 | 4.80**  
Espresso met warme melk en een dikke laag melkschuim

**FLAT WHITE 3.90 | 5.10**  
3 shots espresso met melk

**CAFFE LATTE 3.80 | 4.90**  
2 espresso shots met veel warme melk

**LATTE MACCHIATO 3.80 | 4.90**  
Een shot espresso tussen twee laagjes melk

**BAMBU KOFFIE 2.65** of als cappuccino 2.95 (decaf) ● ●  
Een vervanging voor koffie op basis van granen en noten. Bevat geen cafeïne. *Liever glutenvrij en nootvrij? geef het even aan.* Dan maken we een koffie op basis van biologische geroosterde cichorei wortel. Bevat geen cafeïne.

## We love to FILTER ▼

**FILTER KOFFIE 3.80**  
Koffie gezet met een filter. Een zachte, fruitige koffie.

## KOFFIE SPECIALS

**CHOCOLATE LOVE 4.30 | 5.90**  
Bio chocolade cappuccino met slagroom, chocoladepoeder en choco-chips

**CARAMEL TWIST 4.30 | 5.90**  
Latte met karamelsiroop, slagroom en een topping van karamelsaus  
LET OPI IN DE KARAMELSAUS ZIT MELKI

**SWEET DREAMS 4.30 | 5.90** ●  
Latte met hazelnoot- en vanillesiroop, slagroom en topping

## BRRRR COLD COFFEE

**FRAPPUCCINO NATUREL 4.70 | 6.50**  
Ijskoffie met gecruncht ijs  
*Ook lekker met een smaakjel! +0.65 en slagroom +0.65*

**COLD CARAMEL COFFEE 4.90 | 6.90**  
Ijskoffie met ijsblokjes, swirl van karamelsaus, vanille en karamelsiroop *Ook lekker met slagroom! (+0.65)*  
LET OPI IN DE KARAMELSAUS ZIT MELKI

**FIRST DATE FRAPPÉ 5.50 | 7.30** ▲ \* ● ■  
Ijskoffie met gecruncht ijs, dadel, vanille, havermelk, espresso

## EXTRA

Extra shot espresso? (+1.10)  
Siroopje erbij? (+0.65) kies uit; karamel, hazelnoot, vanille, kokos, Slagroom? (+0.65)

Standaard: biologische koemelk (+0.00)  
of kies uit: kokosmelk (+0.80) ● ▲ ◆ ■ ● ■

of havermelk (+0.80) ● ▲ \* ● ■ ▼ ■

of Amandelmelk (+0.80) ● ▲ ● ■ ● ■

**TIP!**

- |              |                |               |                    |                                |                             |
|--------------|----------------|---------------|--------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| ● MELVRIJ    | ■ VEGETARISCH  | ● BEVAT NOTEN | ■ HAN FODMAP DIEET | ◆ BEVAT SOJA                   | ◀ BEVAT EI                  |
| ● GLUTENVRIJ | ▲ VEGANISTISCH | ▶ BEVAT PINDA | ● BEVAT SESAM      | * BEVAT HAVER                  | ▼ SUIKERVRIJ                |
|              |                |               |                    | kan sporen van gluten bevatten | daarom niet 100% glutenvrij |

# W A R M E D R A N K E N



## thirs- TEA?

GROENE THEE 2.75 (met citroengras of jasmijn?)

ZWARTE THEE 2.75

ROOIBOSTHEE 2.75

BOSBESSEN THEE 2.75

BIO FRUITY SUMMER 2.90

Appel, vijgen, physalis, lemongrass, hibiscus, citrusschil, goudsbloembloesem, rozenbottel

FEEL STRONG (+vitamine C) 2.90

Fruitige thee met gojibessen, appel, vlierbloesem, gember, limoenolie, rozenbottelschillen, hibiscus en echinacea wortel

BIO OLIVE DETOX 2.90

Bio olijfbaladeren, paardenbloem, korenbloemen, appel, sinaasappelschil

NOTENDROOM 2.90 

Bio amandelen, appel, biet en kaneel

STRAWBERRY FRESH 2.90

Appel, rozenbottel, citrus schillen, aardbei, bamboeblaadjes, citroen, zonnebloembloesemblaadjes

## SUPER DRANKJES

MATCHA LATTE 4.00

Warme bio melk met Japanse groene poederthee

GOLDEN DRINK 4.80    

Warme kurkuma haveremelk latte met peper, gember, cardamom, kaneel, agavesiroop

## WARME DRANKEN

CHAI LATTE 3.90 | 4.90 | 5.90

Warme bio melk met kruiden

LET OP!  
ONZE CHAI POEDER BEVAT  
MELNPOEDER





DIRTY CHAI LATTE 4.90 | 5.90 | 6.90

Warme bio melk met kruiden + ESPRESSO

BIO WARME CHOCOLADEMELK 3.50 | 4.20 | 5.10

Biologische chocolademelk van Zuivelrijck *Slagroom erbij? +0.65*

VEGAN WARME CHOCOLADEMELK 4.50 | 5.35 | 6.15

Biologische cacao, haveremelk en agave siroop    

*echt super lekker*

CHOCO CARAMEL 4.30 | 5.90

Biologische chocolademelk met karamel, slagroom en karamelsaus

## VERSE THEE

VERSE MUNTTHEE 3.80

Heet water met verse blaadjes munt en honing (apart)

FEEL GOOD DRINK 3.80

Heet water met verse gember, citroen en sinaasappel

VERSE GEMBERTHEE 3.80

Heet water met verse gember op een stokje

 MELKVRIJ

 VEGETARISCH

 BEVAT NOTEN

 HAN FODMAP DIEET

 BEVAT SOJA

 BEVAT EI

 GLUTENVRIJ

 VEGANISTISCH

 BEVAT PINDA

 BEVAT SESAM

 BEVAT HAVER

 SUIKERVRIJ

kan sporen van gluten bevatten  
daarom niet 100% glutenvrij

# KOUDE DRANKEN



## DRANKJES OP FLES

### FRITZ-KOLA 3.00

Cola maar dan met minder suiker en meer cafeïne

### LEMONAIDS 3.50

Citroen  
Gember  
Bloedsinaasappel  
Passievrucht

### BIO SAPJE 3.25 ▼

Appelsap

### EARTH WATER sparkling / still 2.95 ▼

### BIOLOGISCHE MELK / KARNEMELK 2.50 ▼

### KOMBUCHA 3.90

Kombucha van het merk Butcha smaak bloedsinaasappel. Kombucha is een gefermenteerd drankje dat gemaakt is van thee, suiker en een levende startercultuur. Super lekker en healthy.

## BRUISEND FRUIT

### ICE WATER ROOD FRUIT 3.70 ▼

Spa rood met ijsblokjes, framboos en sinaasappel

### ICED WATERMELOEN 4.50 ▼

Kokoswater met ijsblokjes, limoen, munt en watermeloen

### ICE WATER CITROEN GEMBER 3.70 ▼

Spa rood met ijsblokjes, komkommer, citroen, gember

## % DRINKS ▼

## Wijn

### DROGE WITTE WIJN

PER FLESJE | 250ML 6.95 | PER GLAS 3.95

Droge witte wijn, Chardonnay

### ZOETE WITTE WIJN PER GLAS 3.95

Zoete witte wijn,

### RODE WIJN PER FLESJE | 250ML 6.95 | PER GLAS 3.95

Rode wijn, Cabernet Sauvignon, Merlot

### BIO ROSÉ WIJN PER GLAS 3.95

Rosé

### PROSECCO PER FLESJE | 200ML 6.95

Bubbeltjes wijn

## % DRINKS ▼

## Bier

### DAVO IPA 7,5% PER FLESJE 4.25

Blond, krachtig, en hoppig!

### DAVO SURF ALE 6,4% PER FLESJE 4.25

Dit is Hawaii in een fles! Aroma's van ananas en citrus. Fris, blond, hoppig bier

### HERTOG JAN 2.95

### LEKKER ALCOHOL VRIJ 2.95

## HUISGEMAAKTE ICE TEA

### COLD PEACH 4.50

Huisgemaakte ice tea gemixt in de blender met limoen, perzik en ananas

### COLD SUNSHINE 4.50

Huisgemaakte ice tea gemixt in de blender met citroen, mango en munt

● MELKVRIJ

■ VEGETARISCH

● BEVAT NOTEN

■ HAN FODMAP DIEET

● BEVAT SOJA

◀ BEVAT EI

● GLUTENVRIJ

▲ VEGANISTISCH

▶ BEVAT PINDA

● BEVAT SESAM

\* BEVAT HAVER

▼ SUIKERVRIJ

kan sporen van gluten bevatten  
daarom niet 100% glutenvrij



# SMOOTHIE JUICE



## VERSE SAPPEN

GROEN GELUK 5.90 | 6.90

(beetje zoet en fris)

Komkommer, appel, peer, limoen

POSITIEVE EFFECTEN: Goed voor de huid en is dorstlessend.

SUNSHINE JUICE 5.90 | 6.90 (zoet, zuur)

Wortel, sinaasappelsap, citroen, gember

POSITIEVE EFFECTEN: Goed voor ogen en darmen, tegen celafbreuk

GREEN ORANGE 5.90 | 6.90 (zoet, fris, zuur)

Appel, peer, limoen, sinaasappel

POSITIEVE EFFECTEN: Verlaagt cholesterol, is ontstekingsremmend

BEET IT UP 5.90 | 6.90 (fris)

Bleekselderij, gele biet, sinaasappel, komkommer, gember

POSITIEVE EFFECTEN: Ondersteunt de gezondheid van onze cellen, draagt bij aan een gezonde lever, helpt ontgiften

## EIWITSHAKES

EIWITSHAKE FRAMBOOS 6.50 | 7.80

GOED VOOR SPIERHERSTEL Bevat vitamine A, E, C, H, B2, B3, B11 B6.

Eiwitshake met havermelk, framboos, ananas, banaan, plantaardige eiwitpoeder.

EIWITSHAKE BLUE BANANA 6.50 | 7.80

GOED VOOR SPIERHERSTEL Bevat vitamine A, E, C, H, B2, B3, B11 B6

Eiwitshake met havermelk, blauwebessen, banaan, ananas, plantaardige eiwitpoeder.

## SMOOTHIES

CLEAN IT UP 5.80 | 6.90

(zoet en beetje zuur)

Mango, framboos, banaan, sinaasappel

POSITIEVE EFFECTEN: Verlaagt cholesterolgehalte. Bevat vezels.

WITTE WAAS 6.50 | 7.80

(romig, zacht en beetje zoet)

Avocado, ananas, kokosmelk, honing

POSITIEVE EFFECTEN: Positieve werking op de huid door de vitamine E. Bevat Kalium en Magnesium.



SPICY MANGO 6.30 | 7.50

(zacht, zoet)

Mango, gele biet, bleekselderij, gember

POSITIEVE EFFECTEN: Goed voor de huid, helpt tegen bloedaarmoede.

THE PASSION 6.50 | 7.80

(fris, zoet, zuur)

Spinazie, ananas, passievrucht, citroen, gember, kokoswater, avocado

POSITIEVE EFFECTEN: Bevat kalium en magnesium, positieve werking op het immuunsysteem

FRUITY MELON 6.50 | 7.80 (zacht, zoet, verfrissend)

Pure watermeloen met limoen

POSITIEVE EFFECTEN bevat veel vitamine C, goed voor je cellen

## SHOTS

GEMBER SHOT 2.10

puur, gember

GEMBER SHOT 2.10

gember, appel

GEMBER SHOT 2.10

gember, citroen

KURKUMA SHOT 2.60

kurkuma, citroen, appel, peper, gember, cardamom, kaneel



Al onze sapjes en smoothies worden ter plekke voor je gemaakt! Zodat ze altijd vers zijn!

# ONTBIJT & LUNCH



## YOGI'S

### YOGI GRANOLA 5.90 \*■

Yoghurt, granola van haveremout, honing

### CHIA PUDDING 8.80 ▲■\*

Chiazaad met kokosmelk, granola van haveremout, kokosyoghurt, blauwebessen jam, banaan, blauwe bessen, sinaasappel

### HOLY NUTS 7.50 ●\*■▶

Yoghurt, walnoten, pompoenpitten, hennepzaad, chiazaad, banaan, dadels, blauwebessen jam, pindapasta, granola van haveremout (kan ook met kokosyoghurt +2.00)

### BANANA CHOCK 6.80 \*■◆

Yoghurt, granola van haveremout, banaan, sinaasappel, mango, pure chocolade en chocolade saus (kan ook met kokosyoghurt +2.00)

## SMOOTHIE IN A BOWL

### BLUE PINDA 12.95 ▲\*▶■

Bowl van acai, blauwe bessen, banaan, havermelk, pindapasta TOPPING: banaan, pindapasta, granola van haveremout, kokos vlokken, sinaasappel

### SEA SEED BOWL 13.95 \*▲●

Bowl van banaan, amandelmelk, passievrucht, avocado, mango, blauwe spirulina TOPPING: banaan, granola van haveremout, blauwe bessen, chiapudding, kokos vlokken, Limoen,

## LUNCH BROODJES

### BAGEL ZALM 9.90 ●\*◆◆

Bagel met huisgemaakte dragonmayonaise, sla, zalm, tomaat, avocado, mango chutney, sesamzaad

### BROODJE TONIYN 8.80 ●

Speltbrood met tonijnsalade, huisgemaakte dragonmayonaise, sla, rode ui en avocado, pompoenpitten

### GOLDY BAGEL 7.60 \*◆◆

Bagel met kurkumamayonaise, boerenkaas, ui, sla, komkommer, mangochutney (ook lekker met gerookte kip erop +3.25)

### BAGEL GEROOKTE KIP 9.90 \*◆◆

Bagel met huisgemaakte gele hummus, sla, gerookte kip, mango chutney, komkommer, sesamzaad

### FAV AVO 9.90 ▲

Speltbrood met huisgemaakte gele hummus, avocado, sla, geroosterde kikkererwten, rodekool, tomaat, komkommer, granaatappel, koriander, huisgemaakte vegan kurkumamayo

### GEITENKAAS 9.90 ■●■▶ LET OPI FODMAP: moet met glutenvrijbrood

Speltbrood met sla, geitenkaas van Wijn & Spijs, walnoten, zoete aardappel, granaatappel, maplesyrop

## EXTRA BROOD

### HOOLHYDRAATARM BROOD? +1.00 ◆■◆◆▼

### BAGEL? +1.50 ▲◆◆\*◆

### GLUTENVRIJ BROOD? +1.00 ◀●●●■■

### HAN ook vegan geef dit aan! ▲

### SPELTBROODJE? +1.00 ▲▼

### BURGER BROODJE? +1.00 ■◆

## PANCAKES

### APPLE PIE PANCAKES 9.95 \*▲●

Haverpannenkoekjes met appel, rozijnen, hazelnoten, kaneel, maplesyrop

### CHOCOLATE PANCAKES 9.95 \*◆◆

Haverpannenkoekjes met banaan, hazelnoot chocoladepasta, chocodruppels, hazelnoot, chocosaus, granola

### BANANA PANCAKES 9.95 \*▲■

Haverpannenkoekjes met banaan, kokosrasp, kokos vlokken maplesyrop, granaatappel, blauwe bessen

● MELVRIJ	■ VEGETARISCH	● BEVAT NOTEN	■ HAN FODMAP DIEET	◆ BEVAT SOJA	◀ BEVAT EI
● GLUTENVRIJ	▲ VEGANISTISCH	▶ BEVAT PINDA	◆ BEVAT SESAM	* BEVAT HAVER	▼ SUIKERVRIJ
kan sporen van gluten bevatten daarom niet 100% glutenvrij					

# LUNCH



## BOWLS & SALADES

### YELLOW BOWL 14.50

Bowl met geitenkaasballetjes, rodekool, komkommer, quinoa, mango, groene erwtjes, hummus, zoete aardappel, geroosterde kikkererwten, koriander, sesamzaadjes, vegan kurkumamayonaise gember-sinaasappeldressing

### DETOX SALAD 13.50

Sla, grapefruit, geroosterde kikkererwten, avocado, quinoa, granaatappel, sojaboontjes, rodekool, mango, pinda's, kokosrasp, gember-sinaasappeldressing (ook heel lekker met feta +1.50)

### SALADE KEEES 13.50

Sla, granaatappel, zoete aardappel, hazelnoten, feta, komkommer, tomaat, sojaboontjes, blauwe bessen, gember-sinaasappeldressing (ook lekker met gerookte kip +3.25)

## WARME LUNCH

### SOEP VAN KEEES 5.95

Vraag ons naar de soep + speltbrood

### EGG WRAP 10.50

Wrap met hummus, sla, scrambled egg, feta, tomaat, ui, geroosterde kikkererwten, groene erwtjes, pompoenpitten. (Lekker met Avocado! +1.50) (Lekker met chicken tom yum +3.80)

### CHICKEN TOM YUM 11.50

Speltbrood met hummus, sla, chicken tom yum, rode ui, kokosrasp, komkommer, pinda's, vegan kurkumamayonaise

### TOSTI 6.80

Tosti met jonge kaas, tomaat, ketchup

## BURGERS

### BIETENBURGER 12.95

Burgerbroodje met een burger van biologische bietjes met haverhout, feta, mango, huisgemaakte bio vegan dragonmayonaise

### VEGAN BURGER 12.95

Burger van zwartebonen met sla, vegan kurkumamayonaise, avocado, tomaat, mango chutney, ui, vegan kaas (Lekker met zoete aardappel +2.90)

### BURGER 13.85

Burgerbroodje met black angus beefburger, dragonmayonaise, sla, kaas, feta, tomaat, ui (Lekker met zoete aardappel +2.90)

## SNACKS

### NACHO'S 5.90

Uit de oven met rode ui en kaas en chili-yoghurt dip

### BROOD PLANKJE 6.50

Spelt broodjes met gele hummus, koriander, olijfolie met grof zout.

### GEITENKAASBALLETTJES 5,25

3 geitenkaas-balletjes met een vegan kurkumamayonaise

### KLEINE SALADE 6.95

Sla, feta, komkommer, tomaat, groene erwtjes, rodekool, mango



### SNACKPLATTER 10.50

Speltbroodjes, gele hummus, koriander, tomaatjes, komkommer, geroosterde tuinbonen, soja boontjes, halve avocado met olijfolie, zout en sesam



## EXTRA'S

CHICKEN TOM YUM: +3.80   





GEROORTE HIP: +3.25 



1/2 AVOCADO: +2.00  

FETA(= schapen en geitenkaas) : +1.50 

HUMMUS: +1.50  

ZOETE AARDAPPEL PLAKKEN +2.90

SCRAMBLED EGG: +3.50    

VEGAN HAAS: + 1.50  

 MELVRIJ	 VEGETARISCH	 BEVAT NOTEN	 HAN FODMAP DIEET	 BEVAT SOJA	 BEVAT EI
 GLUTENVRIJ	 VEGANISTISCH	 BEVAT PINDA	 BEVAT SESAM	 BEVAT HAVER kan sporen van gluten bevatten daarom niet 100% glutenvrij	 SUIKERVRIJ