



BY  
KE  
ES

---

ME  
NU

WE LOVE TO GIVE YOU  
GOOD FOOD FOR THE  
END OF THE DAY

▼ 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.

● BEVAT SESAM

Deze gerechten bevatten sesam

◆ BEVAT SOJA

Deze gerechten bevatten soya.

● 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.

◀ 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.

# HOOFDGERECHTEN

---

## JACKFRUIT STOOF 22.50

Jackfruitstoof met tomaat en ui, geserveerd met quinoa, naanbrood en een frisse salade met mango, grapefruit, granaatappel, komkommer en dadel-vijgen balsamico.  
(kan ook glutenvrij of vegan, geef dit even door)

## QUINOA BOWL 19.50

Bowl van quinoa met tapenade, halloumi, tomaat en kikkererwten afgemaakt met avocado, granaatappel, mangochutney en koriander

## CHICKEN TOM YUM BOWL 22.50

Bowl met kippendij, rijst, komkommer, hummus, granaatappel, koriander, pinda's en kurkuma-mayonaise

## PAN PIZZA 16.50

Pizza van speltmeel voorgebakken in de pan en gegaard in de oven met tapenade, geitenkaas, feta afgemaakt met tomaat, ui en pijnboompitten (kan ook glutenvrij of vegan, geef dit even door)

## CURRY 19.50

Gele curry met ui, groene erwtjes, kikkererwten, zoete aardappel en kokosroom afgemaakt met rodekool, cashewnoten, kokos en koriander  
(Lekker met chicken tom yum +3.80)

## 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)

## QUICHE 12.50

Wisselende quiche gemaakt met verse groenten geserveerd met frisse salade met mango, grapefruit, granaatappel,

MAIN

# BURGERS

---

## BIETENBURGER 12.95

Burgerbroodje met een burger van biologische bietjes met haverhout, feta, mango, huisgemaakte bio vegan dragonmayonaise  
(Lekker met zoete aardappel +4.50)

## VEGAN BURGER 12.95

Burger van zwarte bonen met sla, vegan kurkuma-mayonaise, avocado, tomaat, mango chutney, ui, vegan kaas  
(Lekker met zoete aardappel +4.50)

## BURGER 13.95

Burgerbroodje met black angus beefburger, dragonmayonaise, sla, kaas, feta, tomaat, ui (Lekker met zoete aardappel +4.50)

BURGERS

# BOWLS & SALADES

---

## SALADE KES 14.50

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

## DETOX SALAD 14.50

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

## YELLOW BOWL 16.50

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

# SALADES

# KIDS

---

## PAN PIZZA 10.50

Pizza van speltmeel voorgebakken in de pan en gegaard in de oven met tapenade, geraspte kaas en tomaat (kan ook vegan en glutenvrij, vraag ons hier even over)

## CURRY 10.50

Gele curry met groene erwtes, ui, kikkererwten, zoete aardappel en kokosroom

## PLATE NAANBROOD 7.50

Naanbrood met verschillende soorten dipjes: hummus, mangochutney en kurkuma-mayonaise (kan ook vegan)

## PANNENKOEKJES 8.50

3 pannenkoekjes met maple siroop, mango en banaan

# VOOR DE HELE KLEINTJES

---

## ZOETE AARDAPPEL 4.50

schaaltje met zoete aardappel met kurkuma-mayonaise

## AVOCADO 2.00

Avocado in stukjes

# & KIDS

# SNACKS

---

## NACHO'S 5.90 ●

Uit de oven met rode ui en kaas en chili-yoghurtdip

## BROOD PLANKJE 6.50 ▲◆

Speltbroodjes met olijfolie en met grof zout met een dip van gele hummus met koriander en kikkererwten (kan glutenvrij met brood of crackers +2.00)

## KLEINE SALADE 6.95 ●

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

## SNACKPLATTER 12.50 ▲◆◆

Speltbroodjes, gele hummus, koriander, tomaatjes, komkommer, geroosterde tuinbonen, soja boontjes, halve avocado met olijfolie, zout en sesam (kan glutenvrij met brood of crackers +2.00)

## OLIJVEN 4.75 ●▲

Gemengde groene en zwarte olijven

## GEMENGDE NOTEN 5.75 ●▲

Gemengde home-made geroosterde noten, ongezout

## TUINBONEN 3.75 ●▲

Geroosterde tuinbonen, licht gezouten

## ZOETE AARDAPPEL PLAKKEN 4.50 ●▲

Geroosterde zoete aardappel met kurkuma-mayonaise en koriander

## CRACKER PLATE 7.75 ●▲

3 crackers gemaakt van lijzaad, zonnebloempitten en pompoenpitten met dipjes van hummus met koriander en kikkererwten en een olijven-tomatentapenade

# EXTRA'S

---

CHICKEN TOM YUM: +3.80 ◆●●

GEROORTE RIP: +3.25 ●

1/2 AVOCADO: +2.00 ▲●

FETA(= schapen en geitenkaas) : +1.50 ●

HUMMUS: +2.90 ●▲◆

ZOETE AARDAPPEL PLAKKEN +4.50

SCRAMBLED EGG: +3.50 ●▲●■

EXTRA RIJST: +3.50 ▲●

VEGAN KAAS: +1.50 ▲●

SNACKS

& EXTRA