

eat real work smarter

voor energiekere, gezondere &
gelukkigere teams



toast

De onderstaande broodjes zijn 80 gram. Wij raden aan om 2 broodjes per persoon te doen. Zo heb je een leuke variatie van broodjes en voor de grotere eter genoeg!

We hebben keuze uit zuurdesembol of een speltbol.

Glutenvrijbrood kunnen we ook verzorgen +1.50

vlees

GEZOND *bevat ei / lactose* 6.95
sla, olijven-paprika-tapenade, komkommer, ei, kaas, carpaccio

CARPACCIO *nut / sesam / lactose* 6.95
Tahin, rucola, carpaccio, geitenkaas, zoetzure ui, kerriemayo, geroosterde nootjes.

PULLED CHICKEN *pinda / sesam* 6.95
Tahin, sla, pulled chicken, komkommer, zoetzure ui, kokos, pinda, koriander, swirl van mango-paprikasaus

vegetarisch

EI *v / nut / bevat ei / lactose* 6.50
Olijven-paprika-tapenade, gekruide kikkererwten, fêta, ei, tomaat, zoetzure ui, kerriemayo.

GUACAMOLE MET FETA *v / lactose* 6.50
Guacamole, tomaat, feta, mango-paprikasaus

KAAS *nut / v / lactose* 6.25
Olijven-paprika-tapenade, sla, kaas, tomaat, komkommer, kerriemayo

PEA PROTEIN *v / nut / lactose* 6.50
Pea-proteïne spread, gekruide kikkererwten, rode kool, cottage cheese, chili flakes, granaatappel & kerriemayo

vegan

GUACAMOLE *vg* 6.25
Guacamole, tomaat, mango-paprikasaus

FRESH AVO *nut / vg* 6.50
Pea-proteïne spread, gekruide kikkererwten, rode kool, chili flakes, granaatappel, avocado, kerriemayo

ALLERGIE?

OF VRAAG ONS OM HULP

LEGENDA

vg veganistisch
v vegetarisch
nut bevat noten
gv glutenvrij
gv* glutenarm, bevat haver

kees |
natural food & specialty coffee
Vleesmarkt 10
8441 EW Heerenveen
0513-203052
www.by-kees.nl

salade

Kleine salade per persoon 9.50

KEUZE:

SPICY PROTEIN SALAD *v / nut / lactose*

Salade met sla, fêta, cottage cheese, chili flakes, tomaat, komkommer, zoetzure ui, wortel, rode kool, gekruide kikkererwten, kerriesaus, granaatappel en pea-proteïne spread.

RAINBOW BOWL *vg / gv*

Bowl met sla, pea-proteïne spread, komkommer, tomaat, gekruide kikkererwten, mango, zoete aardappel, wortel, rode kool, zoetzure ui, granaatappel, mangosaus, koriander

drinken

verse smoothies

BERRY GOOD	fles 26cl	5.95
<i>(zoetig,fris)</i>	fles 1l	22,00
Bosvruchten, banaan, mango en puur druivensap		
POSITIEVE EFFECTEN: Rijk aan vitamines, mineralen en antioxidanten		

SUMMER BREEZE	fles 26cl	6.25
<i>(zoet, romig)</i>	fles 1l	25.00
Mango, banaan, passievrucht, havermelk, bleekselderij		
POSITIEVE EFFECTEN: Vol met vitamines en mineralen, ontstekingsremmend, rijk aan vitamine C		

vers geperst sap

TROPICAL VIBE	fles 26 cl	6.35
<i>(beetje zoet en fris)</i>	fles 1l	25.00
Appel, ananas, gember en sinaasappel		
POSITIEVE EFFECTEN: ontstekingsremmend, rijk aan vitamine C, bevordert het immuunsysteem		

GREEN JUICE	fles 26 cl	6.35
<i>(fris)</i>	fles 1 l	25.00
Appel, komkommer, bleekselderij, sinaasappel en limoen		
POSITIEVE EFFECTEN: ondersteunt de hydratatie en spijsvertering		

uit fles

bio MANGO -APPELSAP	fles 1l	4.25		
bio SINAASAPPELSAP	fles 20cl	3.50	fles 1l	4.25
bio APPELSAP	fles 20cl	3.50	fles 75cl	4.75
DRUIVENSAP	fles 1l	4.25		
bio PAK MELK	pak 1l	3.25		

ALLERGIE?

OF VRAAG ONS OM HULP

LEGENDA

vg veganistisch
v vegetarisch
nut bevat noten
gv glutenvrij
gv* glutenarm, bevat haver

kees |
natural food & specialty coffee
Vleesmarkt 10
8441 EW Heerenveen
0513-203052
www.by-kees.nl

lunch combi

Lunch kan vegan, glutenvrij +1.50, vegetarisch of met vlees. prijzen zijn pp.
Keuze uit de variant broodjes (80 gram) op pagina TOAST
Sap uit fles:
sinaasappelsap of appelsap, mango-appelsap, druivensap.

LUNCH COMPLEET 15.00

1 Broodje, sap uit fles, vers fruit , salade

LUNCH GEMENGD 15.00

2 Broodjes met sap uit fles

LUNCH DELUXE 22.50

2 broodjes, sap uit fles, vers fruit, salade

vers sap of smoothie ipv uit fles? + 3.00 pp
soep toevoegen? minimaal 2 dagen van te voren bestellen + 3.85 pp

ontbijt

Ontbijt kan ook vegan of glutenvrij +1.50. Prijzen zijn per persoon.

ONTBIJT 15.00

Broodje met kaas of guacamole , smoothie of verse jus,
yoghurtje met fruit en granola, 2 pancakes met fruit en maple syrup

ONTBIJT DELUXE 22.50

Broodje kaas, broodje quacamole , eimuffin of eiersalade,
smoothie of verse jus, yoghurtje met fruit en granola, 2 pancakes met fruit
en maple syrup

Varianten op het ontbijt op locatie of bij **kees?** mail ons voor de mogelijkheden

taart

Taarten gaan op bestelling. Minimaal een dag van te voren

TAARTEN	halve taart	7 stuks	28.00
	hele taart	14 stuks	38.00
	per punt		5.00

soorten:

Mango-passievrucht	vg gv* nut
Cheesecake citroen roodfruit	gv* bevat ei
Cranberry met noten	vg nut gv*
Chocolade fudge bruin	vg pinda gv*

HEEL BANANENBROOD	vg gv* nut	16.95
DADEL KOKOSBAL	vg gv suikervrij	1.95

VEGAN TAART	vg nut gv	4.25
Gebakjes 100% glutenvrij & vegan & suikervrij		

CARROT MUFFIN	per stuk	4.25
ook in cakevorm mogelijk, prijs op aanvraag		

ALLERGIE?

OF VRAAG ONS OM HULP

LEGENDA

vg veganistisch
v vegetarisch
nut bevat noten
gv glutenvrij
gv* glutenarm,
bevat haver

kees |
natural food & specialty coffee
Vleesmarkt 10
8441 EW Heerenveen
0513-203052
www.by-kees.nl