

BROODJES: WIT EN BRUIN	Allergenen: Bevat sporen van Gluten/Noten / Sesam / Ei / Soja /Lactose
	Al onze broodjes worden gemaakt in een keuken waar Noten verwerkt worden.
HAM	Sla – Ham – Wortel – Komkommer – Tomaat – Ei Allergenen: Koemelk/Lactose
SMOS	Sla – Ham – Kaas – Mayo – Wortel – Komkommer – Tomaat – Ei Allergenen: Koemelk/Lactose
SMOS TAHITI	Sla – Ham – Kaas – Cocktailsaus – Wortel – Komkommer – Ananas Allergenen: Koemelk /Lactose, Selderij, Mosterd
AMERICANO	Sla – Préparé – Ui – Wortel – Komkommer - Hot Ketchup Allergenen: Bevat sporen van Noten/Sesam, Mosterd, Gluten
BICKY	Sla – Préparé – Bickysaus - Geroosterde ui - Wortel Komkommer – Tomaat – Ei Allergenen: Bevat sporen van Noten, Ei
CONCORDE	Sla – Emmentalerkaas – Salami – Tomaat Allergenen: Bevat sporen van Noten, Koemelk/Lactose
PITA	Sla – Pitasalade – Wortel – Tomaat – Komkommer – Ei Allergenen: Bevat sporen van Noten, Mosterd, Gluten
KIP	Sla – Kippenwit – Wortel – Komkommer – Tomaat – Ei Allergenen: Bevat sporen van Noten, Ei, Melk, Mosterd, Gluten
KIP CURRY	Sla - Kip Curry – Ananas Allergenen: Bevat sporen van Noten
QUATRO	Sla - Gerookte Ham – Mozzarella – Zongedroogde Tomaat Allergenen: Bevat sporen van Noten, Koemelk/Lactose
PAYSAN	Sla – Boerenpastei – Uienconfituur – Augurkjes – Zilveruitjes – Wortel – Komkommer – Tomaat – Ei Allergenen : Bevat sporen van Noten, Ei, Soja, Melk, Zwaveldioxide
CHICKEN RUN	Sla -gebakken kippenborstfilet -geraspte wortel -tomaat-komkommer-ei-andalousesaus Allergenen:mosterdzaad, ei
NOT A HOT DOG	Veldsla – Witte pens – Granny Schmit appel – Limoensap – Komkommer – Geroosterde uitjes Allergenen: Tarwemeel, Melkpoeder, kan sporen bevatten van: Gerst, Ei, Soja, alle Noten, Selderij, Mosterd, Lupine
KRAB	Sla – Krabsla – Wortel – Tomaat – Ei Allergenen: Bevat sporen van Noten, Vis, Schaaldieren, Selderij
ZALM	Sla - Gerookte Zalm – Ei – Wortel – Komkommer – Tomaat Allergenen: Vis, Ei

ZALM FINESSE	Sla-Gerookte Zalm-Kruidenkaas-Ei- -Wortel-Komkommer-Tomaat Allergenen: Vis, Ei, Selderij, Melk/Lactose
OCEANO	Sla – Vissalade - Ei – Wortel – Komkommer – Tomaat Allergenen: Vis, Ei, Schaaldieren, Mosterd, Gluten, Soja, Melk/Lactose
FOREL	Sla - Forelmousse met kruidenkaas – Ei – Tomaat – Komkommer Allergenen: Vis, Ei, Melk/Room/Boter/Lactose
ATLANTICA	Sla –gekookte zalm -tomaat-ei –cresonette –Béarnaisesaus Allergenen: ei, mosterd, selder
KAAS	Sla – Kaas - Ei – Wortel – Komkommer – Tomaat Allergenen: Melk/Lactose, Ei
CAPRICE	Sla - Caprice des Dieux – Wortel – Komkommer - Tomaat Allergenen: Melk/Lactose
MOZARELLA	Sla- Mozzarella – Tomaat – Basilicumpesto Allergenen: Melk/Lactose, Ei, Noten
CHAVROUX	Sla - Geitensmeerkaas – Wortel – Komkommer – Tomaat - Appelschijfjes in honingdressing Allergenen: Koemelk/Lactose, Mosterd, Sulfiten, Ei
KALYMNOS	Rucola - Fetakaas – Komkommer – Groene olijven – Zongedroogde tomaten – Rode paprika Allergenen: geiten- en schapenMelk lactosevrij
NATUUR	Sla - Vers groenteslaatje met appeltjes en dressing Allergenen: Melk/Lactose, Mosterd
TROPICAL	Sla – Ananas - Ei – Wortel – Komkommer – Tomaat – Cocktailsaus Allergenen: Ei, Mosterd, Selderij
FIT@HUMMUS	Rucola – Hummus – Wortel – Zongedroogde tomaten – Paprika – Komkommer Allergenen: Sesam
KAKELVERS	Sla – omelet met peterselie en bieslook, peper en zout – asperge – gerookte spekblokjes - wortel – tomaat – tartaarsaus Allergenen: Ei, Soja, Melk/Lactose, Mosterdzaad, Selderij
GRILLSMOS	Sla – grillworst – kaas – wortel - komkommer – tomaat – ei Allergenen: Ei, Melk (incl. melkeiwit en lactose). Mosterd. Glutenbevattende granen (Tarwe). Sporen mogelijk : Eieren. Soja. Selderij. Glutenbevattende granen (Rogge).

SLAATJES	Al onze slaatjes worden gemaakt in een keuken waar Noten verwerkt worden.
SLAATJE ZALM	Rucola - pasta(TARWE=GLUTEN)-Gerookte zalmstukjes(VIS) - EI-tomaat – pijnboompitten. (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
SLAATJE HAM	Rucola – pasta (TARWE=GLUTEN) – MAIS – appelblokjes – wortelen – hamblokjes – komkommer. (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
SLAATJE HAWAÏ	Sla – gekookte rijst (SPOREN VAN GLUTEN) – wortelen – ananas – kipblokjes – currysaus (MOSTERD - KAN SPOREN VAN GERST, TARWE, SCHAALDIEREN, VIS, SOJA en SELDERIJ BEVATTEN). (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
SLAATJE QUATTRO	Rucola- pasta(TARWE=GLUTEN) –wortelen- mozzarella (KOEMELK)-zongedroogde tomaatjes-pijnboompitten- Serranoham. (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
SLAATJE VEGGIE	Sla-pasta (TARWE=GLUTEN)appel-komkommer-wortel-radijs gemengd in yogorette (LACTOSE-MELK- KAN SPOREN VAN MOSTERD BEVATTEN)-tomaat-EI. (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
CAESAR’S SALAD	Ijsbergsla-gebakken kip gemengd in Caesarsvinaigrette(EIGEEL-GLUTEN,TARWE-KOEMELK,LACTOSE MOSTERD-SOJA),- oude kaas(KOEMELK),EI,SESAMZAADJES, croutons(TARWE=GLUTEN,MELK,SELDERIJ,MOSTERD,SOJA). (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
CAESAR’S VEGGIE SALAD	ijsbergsla – gebakken quorn (SCHARRELEI-EIWIT) gemengd in Caesarsvinaigrette (EIGEEL-GLUTEN,TARWE-KOEMELK,LACTOSE, MOSTERD, SOJA) – oude kaas – EI – SESAMZAADJES – croutons (GLUTEN,MELK,SELDERIJ,MOSTERD,SOJA) (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
SLAATJE CLEOPATRA	Ijsbergsla-gebakken kip gemengd in Ceasarsvinaigrette (EIGEEL-GLUTEN, TARWE, KOEMELK, LACTOSE, MOSTERD, SOYA) – oude kaas (KOEMELK), EI, SESAMZAADJES.
LENTESLAATJE PRIMAVERA	Rucola – couscous (GLUTEN) – gebakken kip gemengd in saladdressing (MELK – LACTOSE – SPOREN VAN MOSTERD) – rode paprika – gele paprika – gedroogde abrikozen (SULFIET) – pijpajuin – kerstomaten –preischeuten. (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
PRIMAVERA VEGGIE	Rucola – couscous (GLUTEN) – gebakken quorn- gemengd in saladdressing (MELK – LACTOSE – SPOREN VAN MOSTERD) – rode paprika – gele paprika – gedroogde abrikozen (SULFIET) – pijpajuin – kerstomaten –preischeuten. EI, (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
HERSTSLAATJE FIT@QUORN	Sla – aardappelen – witte kool – quorn (SCHARRELEI EIWIT) – augurk – rode paprika – EI - bieslook
NO-CARBS-GREAT-TASTE	Veldsla – rode kool – witte kool – wortelen – gerookte makreel (VIS) – EI – zure room (MELK/LACTOSE) – kerstomaat –gesnipperde augurk (MOSTERD,SULFIET).
HERFSTSLAATJE #HRFST	Sla-spinazie-geroosterde zoete aardappel-geroosterde butternutpompoe- conf��rencepeer-zachte geitenkaas (MELK) – granaatappelpitten - huisgemaakte vinaigrette (olijfolie, agavesiroop, witte wijnazijn, pezo)
SLAATJE WALDORF	Rucola - volkoren penne (TARWE, kan sporen van EI en SOYA bevatten) – appel – witte SELDER – mayo (Ei, kan sporen van GLUTEN, SOJA, MELK, SELDER en MOSTERD bevatten) –

	kippenblokjes in yogurette (LACTOSE/MELK, MOSTERD, EI) – walNOTEN (kan sporen van PNDA, SOJA , andere NOTEN en SESAM bevatten) –rozijnen – citroen – granenmosterd (MOSTERD, SULFIET) - pijpajuin – radijs
SLAATJE NICOISE	Sla – krielaardappelen – wortelen – gekookte zalm – olijven – ansjovis – EI – kerstomaat – sjalot - peterselie
PEKINGBOWL	Eiermie (EI, TARWE, KAN SPOREN BEVATTEN VAN MELK, SOJA EN SESAM) – sojascheuten – wortelen – bloemkool – sluiwererwten – scampi – lenteui – SESAMZAAD (KAN SPOREN VAN PINDA, SOJA EN ALLE NOTEN BEVATTEN) – oosterse vinaigrette (SOJA, TARWE) – limoen
PEKINGBOWL VEGGIE	Eiermie (EI, TARWE, KAN SPOREN BEVATTEN VAN MELK, SOJA EN SESAM) – sojascheuten – wortelen – bloemkool – sluiwererwten – gebakken quorn (SCHARRELEI-EIWIT) – lenteui – SESAMZAAD (KAN SPOREN VAN PINDA, SOJA EN ALLE NOTEN BEVATTEN) – oosterse vinaigrette (SOJA, TARWE) – limoen

WRAPS	Al onze wraps worden gemaakt in een keuken waar Noten verwerkt worden.
WRALM	Wrap (TARWE=GLUTEN), sla, kruidenkaas(MELK),gerookte zalm (VIS), wortelen, ui, tomaat, EI (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
WRAPITA	Wrap(TARWE/GLUTEN), sla, wortelen, tomaat, EI, pitasalade (MOSTERD, EI, GERST, TARWE, SELDERIJ, MOSTERD, SOJA). (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
WRAPIDO	Wrap (TARWE/GLUTEN), kruidenkaas(MELK), ham, wortelen, EI, tomaat (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)
VEGGIE WRAP	Wrap(TARWE/GLUTEN), sla, wortelen, tomaat, EI, MAIS, komkommer, ananas, yogorette (LACTOSE-MELK- KAN SPOREN VAN MOSTERD BEVATTEN)-tomaat-EI (KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN)

DESSERTS	Al onze desserts worden gemaakt in een keuken waar Noten verwerkt worden.
VOLLE WITTE YOGHURT	MELK/LACTOSE
HOEVEYOGHURT AARDBEI	MELK, ROOM
VANILLEPUDDING	MAISZETMEEL, MELK
CHOCOLADEPUDDING	MAISZETMEEL, MELK, VOLLE MELKPOEDER, SOJA, KAN SPOREN VAN GLUTEN EN NOTEN BEVATTEN
RIJSTTAARTJE	MELK, TARWE/GLUTEN, EI, MELK/LACTOSE, KAN SPOREN BEVATTEN VAN SOJA, NOTEN, SELDERIJ, MOSTERD
RIJSTPAP	MELK, ROOM
CATHY'S GRANOLA	KAN SPOREN VAN NOTEN, PINDAS EN SESAM BEVATTEN. HAVERMOUT, TARWE, GERST, AMANDELEN, CASHEWNOTEN, WALNOOTPITTEN, HAZELNOTEN, SOJA, GLUTEN, MELK
GRANOLA MET NATUURYOGHURT	KAN SPOREN VAN NOTEN, PINDAS EN SESAM BEVATTEN. HAVERMOUT, TARWE, GERST, AMANDELEN, CASHEWNOTEN, WALNOOTPITTEN, HAZELNOTEN, SOJA, GLUTEN, MELK/LACTOSE

KOFFIEKOEKEN	
CHOCOLADEKOEK	TARWE/GLUTEN, MELKPRODUKTEN, EIEREN, SOJA
PECANNOTENKOEK	TARWE/GLUTEN, MELK, PECANNOTEN, KAN SPOREN BEVATTEN VAN SESAMZAAD
CHOCOTWIST	TARWE/GLUTEN, EI, SOJA, MELK/LACTOSE, KAN SPOREN BEVATTEN VAN NOTEN, SESAMZAAD EN LUPINE
ACHTKOEK	TARWE/GLUTEN, EI, MELK/LACTOSE, KAN SPOREN BEVATTEN VAN NOTEN, SOJA, SESAMZAAD
BOTERKOEK MET ROZIJNEN	TARWE/GLUTEN, MELK/LACTOSE, KAN SPOREN BEVATTEN VAN EI, SOJA, NOTEN

SMOOTHIES	
AFTER WORKOUT	HAVERMOUT
SWEET BEETS	GEEN
SUMMER FRESH	KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN
ORANGE KICKSTART	GEEN
RED DELIGHT	KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN, AMANDEL
TROPICAL DREAM	KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN
THE GREEN FAIRY	KAN SPOREN VAN NOTEN BEVATTEN, AMANDEL