

GEZOND

biologisch • plantaardig

smaakvol èn gezond

•

100% plantaardig

100% biologische ingrediënten*

•

geen geraffineerde zouten (keukenzout, MSG)

geen geraffineerde “snelle” suikers

geen GMO's

•

uitsluitend kwaliteitsolieën

olie gebruiken we minimaal (waar mogelijk zonder olie)

•

we bereiden met gezuiverd water (osmose)


•

ingrediënten volledig gespecificeerd in ons menu

Open VR/ZA/ZO 17.00 - 21.30 voor bezorg- en afhaalorders

Adrien Mildersstraat 11 • 010-3074184 • <http://gezond.is>

— catering op aanvraag —

Prijzen *inclusief* bezorging zijn aangeduid met “”,
afhaalprijzen liggen **25% lager** t.o.v. bezorgprijzen.

*) Alle ingrediënten voldoen aan EU Bio-regulatie 834/2007

Menu overzicht

Salades en maaltijdsalades

Zoete aardappel-pecan maaltijdsalade — €9,75 (☎ €13)

Du Puy linzensalade — €7,5 (☎ €10)

Amandel-seitan salade — €8,25 (☎ €11)

Warm

Curry op rijst — €12 (☎ €16)

Rode linzensoep — €5,25 (☎ €7)

Miso-soep — €6 (☎ €8)

Smeersels, brood en crackers

De groene tapenade — €2,75 (☎ €3,5)

De rode tapenade — €3 (☎ €4)

Humous zonder knoflook — €2,25 (☎ €3)

Olijven mix — €2,75 (☎ €3,5)

Desembrood volkoren — €1 (☎ €1,5)

Knäckebröd volkoren speltmeel, 3 stuks — €0,5 (☎ €0,75)

Knäckebröd glutenvrij kastanjemeel, 3 stuks — €1 (☎ €1,5)

Zoet

Versierde dadels, 3 stuks — €3 (☎ €4)

Fancy granola bal — €3,75 (☎ €5)

Smoothies

De groene smoothie — €6 (☎ €8)

De oranje smoothie — €6 (☎ €8)

Drankjes

Evian mineraalwater — €2,25 (☎ €3)

Koolzuurhoudend mineraalwater — €2,25 (☎ €3)

Berkensap — €2,25 (☎ €3) [tijdelijk niet beschikbaar]

Appelsap — €2,25 (☎ €3)

Rabarber limonade — €3 (☎ €4)

Vlierbes limonade — €3 (☎ €4)

Sojamelk — €2,25 (☎ €3)

Amandelmelk — €2,25 (☎ €3)

Salades en maaltijdsalades

Zoete aardappel-pecan maaltijdsalade — €9,75 (🌱 €13)

Ingrediënten Zoete aardappelen | Pecannoten | Bosuien | Peterselie | Koriander | Rozijnen | Olijfolie | Zwarte peper | Himalaya zout | Fris-kruidige dressing (Olijfolie, Agave siroop, Appelsiderazijn, Gembersap, Sinaasappelsap, Cayennepeper) | Glutenvrij

Extra Gegrilde paprika (€2,5)

Du Puy linsensalade — €7,5 (🌱 €10)

Ingrediënten Du Puy linzen | Kappertjes | Radijs | Bladgroen | Amandelen | Rozijnen | Rode ui | Kruidige dressing (Olijfolie, Appelsiderazijn, Agavesiroop, Mosterd, Komijn, Korianderzaad, Kardemom, Kruidnagel, Kaneel, Nootmuskaat, Cayennepeper, Zwarte peper, Himalaya zout) | Glutenvrij

Maaltijd upgrade Volle rijst (€1) | Rode quinoa (€1,5)

Extra Geroosterde pecannoten (€2) | Gegrilde paprika (€2,5)

Amandel-seitan salade — €8,25 (🌱 €11)

Ingrediënten Bladgroen | Komkommer | Paprika | Radijs in Umeshu-azijn | Geraspte wortel | Geroosterde amandelen | Geroosterd sesamzaad | Seitan gemarineerd met rode ui, knoflook, gember en sojasaus | Dressing van miso, rijstazijn en agavesiroop

Maaltijd upgrade Volle rijst (€1) | Rode quinoa (€1,5)

Extra Geroosterde pecannoten (€2) | Gegrilde paprika (€2,5)

Warm

Curry op rijst — €12 (🚲 €16)

Inhoud 525g | Broccoli | Curry (Kokosmelk, Tempé, Wortel, Du Puy linzen, Verse gember, Verse kurkuma, Limoengras, Tomaat, Laos poeder, Kaneel, Kardemom, Komijnzaadpoeder, Paprikapoeder, Korianderzaadpoeder, Cayennepeper, Olijfolie, Sesamolie, Himalaya zout) | Paprika | Komkommer | Koriander | Rijst | Stukje limoen | Glutenvrij

Rode linzensoep — €5,25 (🚲 €7)

Inhoud 275ml | Rode linzen | Rode ui | Wortel | Volle rijst | Tomaat | Groentebouillon | Gezuiverd water | Paprikapoeder | Komijn | Laurier | Gedroogde munt | Peterselie (garnering) | Zwarte en witte peper | Himalaya zout

Extra Stukje limoen (€0) | Plak desembrood (€1)

Miso soep — €6 (🚲 €8)

Inhoud 275ml | Miso | Shiitake | Tofu | Wakame | Wortel | Spinazie | Gembersap | Gezuiverd water | Laurier | Sojasaus | Witte peper | Kurkuma | Peterselie (garnering) | Glutenvrij

Extra Plak desembrood (€1)

Smeersels met brood of crackers

De rode tapenade — €3 (🚲 €4)

Inhoud: 90ml | Zongedroogde tomaten | Amandelen | Zwarte olijven | Balsamicoazijn | Knoflook | Agavesiroop | Himalaya zout | Zwarte peper | Extra vergine olijfolie | Glutenvrij

De groene tapenade — €2,75 (🚲 €3,5)

Inhoud: 90ml | Groene olijven | Zwarte olijven | Kappertjes | Verse provençaalse kruiden | Extra vergine olijfolie | Zwarte peper | Glutenvrij

Humous zonder knoflook — €2,25 (🚲 €3)

Inhoud: 90ml | Kikkererwten | Geroosterd sesamzaad | Limoensap | Extra vergine olijfolie | Gemalen lijnzaad | Himalaya zout | Zwarte peper | Witte peper | Kerrie | Komijn | Paprikapoeder | Gemberpoeder | Glutenvrij

Desembrood volkoren — €1 (🚲 €1,5)

Eén grote snede of twee kleintjes

Ingrediënten: Meel | Zout | Zuurdesem | Eventueel wat zaadjes

Knäckebröd volkoren speltmeel, 3 stuks — €0,5 (🚲 €0,75)

Ingrediënten: Volkoren roggemeel | Rijstmeel | Zeezout

Knäckebröd glutenvrij kastanjemeel, 3 stuks — €1 (🚲 €1,5)

Merk: "le Pain des fleurs"

Ingrediënten: Kastanjemeel | Rijstmeel | Zeezout | Glutenvrij

Olijven mix — €2,75 (🚲 €3,5)

Ingrediënten: Groene olijven | Zwarte olijven | Extra vergine olijfolie | Verse rozemarijn | Verse tijm | Glutenvrij

Zoet

Versierde dadels, 3 stuks — €3 (~~€~~ €4)

Ingrediënten: Dadels | Walnoot | Kokosrasp | Gember | Kardemom | Glutenvrij

Fancy granola bal — €3,75 (~~€~~ €5)

Ingrediënten: Dadels | Cacao nibs | Cranberries | Pecannoten | Pompoenpitten | Havermout | Kokosrasp | Vanille extract | Himalaya zout

Smoothies

De groene smoothie — €6 (~~€~~ €8)

Inhoud 275ml vers geblend | Komkommer | Spinazie | Rozijnen | Beetje gember | Kokos | Lijnzaad | Kurkuma | Snufje Himalaya zout | Sojamelk | Glutenvrij

Optie Amandelmelk ipv sojamelk (€1) | Gezuiverd water ipv sojamelk (€0)

De oranje smoothie — €6 (~~€~~ €8)

Inhoud 275ml vers geblend | Peen | Sinaasappel | Een dadel | Paprika | Cranberries | Beetje gember | Kruidnagel | Snufje Himalaya zout | Sojamelk | Glutenvrij

Optie Amandelmelk ipv sojamelk (€1) | Gezuiverd water ipv sojamelk (€0)

Drankjes

Evian mineraalwater — €2,25 (~~€3~~)

Flesje à 500ml | Merk: "Evian"

Koolzuurhoudend mineraalwater — €2,25 (~~€3~~)

Flesje à 500ml | Merk: "Llanllyr"

Berkensap — €2,25 (~~€3~~) [tijdelijk niet beschikbaar]

Flesje à 300ml | Merk: "BIRCH WRT" | Geen toevoegingen

Appelsap — €2,25 (~~€3~~)

Flesje à 200ml | Geen toevoegingen | Bio-dynamisch (Demeter)

Rabarber limonade — €3 (~~€4~~)

Flesje à 330ml | Merk: "Proviant Berlin"

Inhoud: Rabarbersap | Ruwe rietsuiker | Aroniasap | Citroensap | Koolzuurhoudend water

Vlierbes limonade — €3 (~~€4~~)

Flesje à 250ml | Merk: "Natuurfrisk"

Inhoud: Vlierbloesemextract | Appelsap | Rietsuiker | Vlierbloesemsmak | Citroenzuur | Koolzuurhoudend water

Sojamelk — €2,25 (~~€3~~)

Inhoud: 275ml | Sojabonen | Water

Amandelmelk — €2,25 (~~€3~~)

Inhoud: 275ml | Amandelen | Water

Extra

Chilivlokken (zakje) — €0,25

Bestek per set — €0,5