

Leut



KOFFIEBAR & LOGIES

ONTBIJT-, LUNCH-
& BORRELKAART

ONTBIJT





tot 11.30 uur

- SAMEN WAKKER ONTBIJT**  **17,00** P.P.
Een ontbijtplank voor twee met 2 soorten brood, bananenpannenkoekjes, croissant, hartig en zoet beleg, gepocheerd ei, Griekse yoghurt met muesli en vers fruit en verse jus d'orange
- GOEDE START ONTBIJT**  **11,75**
Verse jus d'orange, een croissant met cranberryjam en Griekse yoghurt met vers fruit, honing en bio muesli
- BANANENPANNENKOEKJES** **11,25**
Met vers fruit, Griekse yoghurt en ahornsiroop
- HEALTHY HAVERMOUT**   **10,00**
Bio glutenvrije havervlokken, bio havermelk.
Met een topping van banaan, kaneel, pompoenpitten, blauwe bessen en kokos
- CROISSANT** **3,50**
Met cranberryjam + 0,75
Met jonge kaas + 1,50
- VLIELANDSE BUNKERKAAS**  **10,00**
Pittige oude kaas met groene pesto, tomaatjes en rucola op bruin brood
- GEPOCHEERD EI**  **12,00**
Met guacamole, chilivlokken, rucola, lent-ui en omegapitten op bruin brood
Kies uit: prosciutto of Vlielandse bunkerkaas

GRIEKSE YOGHURT

tot 17.00 uur

De eiwitrijke Griekse yoghurt werkt verzadigend en is een superieure spierhersteller. Het is een bron van vitamine B12, vitamine D, calcium, kalium en zink. De in de yoghurt aanwezige bacteriën, probiotica, verbeteren de darmwerking en bevorderen de algemene gezondheid.

- WALNOTEN & HONING**   **6,00**
- BANANARAMA**  **7,75**
Banaan, pure chocola, gedroogde cranberry's en honing
- FRUITY FRESH**  **7,75**
Vers fruit, honing en bio muesli

ALLERGENEN

Heb je een dieet of allergie?

Laat het ons weten en we gaan ermee aan de slag. Sporen van allergenen zijn in onze keuken nooit 100% uit te sluiten.



Glutenvrij



Lactosevrij



Bevat noten



Veganistisch

Geef ons kado

Geef een bon van ons kado. Bij de kassa voor elk gewenst bedrag verkrijgbaar.
(enkel dit seizoen nog in te leveren)

IETS EXTRA'S

Heeft je smoothie of yoghurt nog iets extra's nodig?

Kies uit de volgende superfoods:

WALNOTEN + 0,75

Bevatten omega 3 vetzuren, vitamine E, vezels en zijn rijk aan mineralen.

Werken bloeddrukverlagend.

HENNEPZAAD + 0,75

Bevat omega 3, 6 en 9 vetzuren, veel eiwitten en is rijk aan mineralen.

Houdt gewrichten, hart-en bloedvaten en het geheugen in goede conditie.

LIJNZAAD + 0,75

Bevat omega 3 en 6 vetzuren, vitamine B1 en B2, is rijk aan mineralen.

Werkt ontstekingsremmend en bevordert de stoelgang.

CHIAZAAD + 0,75

Bevat belangrijke eiwitten, vezels en omega 3

Werkt verzadigend en spier opbouwend

BIOLOGISCHE GLUTENVRIJE HAVERVLOKKEN + 0,75

Rijk aan nutriënten.

Werkt cholesterolverlagend, verzadigend en stabiliseert de bloedsuikerspiegel.

BIOLOGISCHE MUESLI + 0,75

Vol noten en zaden

LEUT GRANOLA  + 1,50

Huisgemaakt, rijk aan nutriënten en glutenvrij

KIDS ETEN

TOSTI KAAS 5,00

Met kaas en ham

+ 0,25

CROISSANT 3,50

Kies uit: boter, jam of chocopasta

+ 0,75

Jonge kaas + 1,50

BANANENPANNEKOEKJES 8,75

Met vers fruit en poedersuiker

GRIEKSE YOGHURT 5,00

Met vers fruit

Leut to go

Neem wat lekkers mee als je het eiland gaat verkennen of voordat je de boot op gaat. Vraag naar de mogelijkheden.

BROOD

11.30 - 17.00 uur

Kies zelf je broodsoort:

WIT: Barra Rustica, wit

BRUIN: Barra Rustica, meergranen

- VLIELANDSE BUNKERKAAS** 🧀 **10,00**
Pittige oude kaas met groene pesto, tomaatjes en rucola
- PROSCIUTTO ITALIANO** 🧀 **11,25**
Met pesto-mayonaise, parmezaan, zongedroogde tomaat en rucola
- GEROOKTE RIB-EYE** **11,25**
Met truffelmayonaise, zongedroogde tomaat, pijnboompitten en rucola
- HUISGEMAAKTE TONIJNSALADE** **11,25**
Met gemengde sla
- RODE BIETENFALAFEL** 🥗🌱 **11,75**
Met guacamole, gegrilde groenten, rucola en geroosterde kikkererwten

LUNCH

11.30 - 17.00 uur

- SOEP VAN LEUT** **7,50**
Wij serveren huisgemaakte vegetarische soep met brood
Vraag ons naar de soep of kijk op het bord!
- WRAP KIPPENDIJEN** **11,75**
Met harissa-roomsaus, gemengde sla, komkommer, lente-ui, paprika en warme kippendijen
- FLATBREAD SHOARMA** **13,25**
Met tzatziki, gemengde sla, komkommer, paprika en varkensvlees
- FLATBREAD BURRATA** 🧀 **12,75**
Met pesto, rucola & zongedroogde tomaat

BIJ DE BORREL

- SAMEN HAPPEN PLANK** **13,75**
Zeewierkaas en bunkerkaas van de Vlielandse kaasbunker, Prosciutto Italiano, linzenchips en olijven
- BURRATA** 🧀 **12,75**
Met pesto en zongedroogde tomaat op een flatbread
- NACHO'S** 🌱 **12,00**
Gesmolten kaas, jalapeño, rode ui, roomkaas & harissa
- KNAPPERIGE BLOEMKOOLBITES** 🥗🌱 **9,75**
Met guacamole
- FRIESE GEHAKTBALLETJES (8 ST)** 🍷 **8,75**
Met piccalillysaus
- FLATBREAD MET SMEERSELS** 🧀 **7,75**