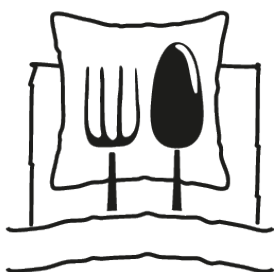


# Leut



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
- AARDBEIENFEEST**   **8,75**  
Aardbeien, Leut granola, bio bessensap en witte chocolade
- FRUITY FRESH**  **7,75**  
Vers fruit, honing en bio muesli
- MERRY BERRY**  **8,75**  
Blauwe bessen, aardbeien en cranberry compote

---

## 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)

## SMOOTHIE BOWLS

tot 17.00 uur

Net zo lekker en rijk aan nutriënten als een smoothie, maar het eten met een lepel en het kauwen op de ingrediënten geeft een langere verzadiging.

**AÇAÍ BOWL**     **11,75**  
Een ijskoude bowl van açai, banaan en havermelk  
Met een topping van vers fruit, Leut granola, kokos en amandelpasta

**GOLDEN MILK BOWL**    **10,75**  
Een bowl van mango, banaan, kurkuma, kaneel en kokosmelk. Met een topping van banaan, blauwe bessen, dadels, kokosrasp en bio muesli

## IETS EXTRA'S

Heeft je smoothie (bowl) 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

**SPIANATA ROMANA SALAMI** **11,25**  
Met kruidenroomkaas, gegrilde groenten en gemengde sla

**GEROOKTE RIB-EYE** **11,25**  
Met truffelmayonaise, zongedroogde tomaat, pijnboompitten en rucola

**HUISGEMAAKTE TONIJSALADE** **11,25**  
Met gemengde sla

**TEGRILDE GROENTEN**   **11,25**  
Met pikante hummus, spinazie, zontomaat en omegapitten

**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

**SALADE KIPPENDIJEN**  **14,75**  
Gemengde sla, warme kippendijen, gegrilde courgette, komkommer, lente-ui, tomaat, omegapitten en een huisgemaakte (blauwe)kaas dressing

**Brood erbij?** + 1,25


In het seizoen vermelden wij op de krijtborden extra gerechten


---


## BIJ DE BORREL

**SAMEN HAPPEN PLANK** **13,75**  
Zeewierkaas en bunkerkaas van de Vlielandse kaasbunker, Prosciutto Italiano, Spianata Romana, linzenchip 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**