

## Ontvang uw vrienden lekker anders.

**Aperitief wraps**  
3 wraps met een prikkertje 4,5

**Aperitief slaatjes, pasta slaatjes, quinoaslaatjes**  
een mini versie van onze salades 3,0

**Receptiebroodjes Koken**  
vijf broodjes uit onze toppers 7,0

**Receptiebroodjes Lekker Anders**  
drie broodjes uit onze toppers en drie wraps 7,6

**Receptiebroodjes Luxe**  
vijf broodjes met gerookte ham, kip, zalm, grijze garnalen en brie. 8,0

**Receptiebroodjes Klassiek**  
vijf broodjes kaas, hesp, préparé, tonijn en kruidenkaas 6,5

**Pistolets Koken**  
drie broodjes uit onze toppers 6,7

**Piccolo's Koken**  
twee broodjes uit onze toppers 6,2

**Piccolo's Klassiek**  
twee broodjes met kaas of hesp en préparé 5,8

## Graag iets anders dan broodjes?

Dat kan! We kiezen samen de lekkerste formule.  
Neem alvast een kijkje op onze kaart & suggestiebord.

### Een leuke tip!

## WE ♥ CADEAUTJES

Wil je iemand verrassen met iets lekker van bij ons?  
We maken met plezier een cadeaubon voor je klaar!



## Kom je lekker tafelen?

Geef dan vooraf je bestelling door aan de kassa.  
Bezige bijen kunnen bij Koken ook snel een gezonde hap afhalen.  
Met de handige afhaal-app kun je op voorhand bestellen en hoef je niet aan te schuiven.



## CONTACT

Stationsplein 18 Tielt  
+32 (0)476 99 97 07  
info@kokentielt.be

Bestel ook op  
[www.kokentielt.be](http://www.kokentielt.be)

# koken

SINCE 2009

lekker anders

Welkom,  
we zijn blij dat je voor Koken kiest!

Koken is niet zomaar koken.  
Voor ons betekent het 'lekker en anders, met groenten in de hoofdrol'.  
Hier toveren we elke dag met verse groenten en pure producten!  
We streven naar een evenwicht tussen onze zaak op een mooie manier runnen,  
jouw energie boosten en je smaakpapillen prikkelen.

Smakelijk!

Helen, Lotte en het hele Koken-team.

## ONTBIJT KOKEN

Met ontbijtkoek, brood of stokbrood, boter, jonge kaas,  
zoet beleg, vers fruitsap en warme drank.

**Extra's:** spek en eitjes + 2,5 ◦ bordje brie en italiaanse ham +2

8,5

## ONTBIJT, LEKKER ANDERS

Met yoghurt en granola, brood of stokbrood, boter, brie, gerookte ham,  
zoet beleg, vers fruitsap en warme drank.

**Extra's:** spek en eitjes + 2,5 ◦ bordje gerookte zalm +3

11,5

## FRUIT EN YOGHURT

Groene Appel	1,0
Peer	1,0
Yoghurt ◦ Fruit	3,6
Yoghurt ◦ Fruit ◦ Granola	4,0

## ONTBIJTKOEK, BROWNIE & C°

Brownie	1,8
Broodpudding	1,4
Worstenbroodje	2,0
Chocoladekoek	1,4
Chocoladekoek nutella	1,4
Croissant	1,4
Ronde suisse	1,4
Boterkoek	1,4

## WARME DRANK

Koffie	2,0
Cappuccino	2,2
Koffie verkeerd	2,2
Koffie deca	2,0
Warme chocomelk	2,4
Thee	2,4

VERS GEPERST  
SINAASAPPELSAP  
2,5

## SALADES

Salade kip	8,0	10,0
Salade geitenkaas en spek	9,0	11,0
Salade tonijn en parmesan	9,0	11,0
Salade gerookte zalm	11,0	13,0
Salade scampi	11,0	13,0
Salade brie	8,0	10,0
Groentensalade	6,0	8,0
Salade mozzarella en ham	11,0	13,0

## PASTASALADES

Pastasalade met tonijn	8,0	10,0
Pastasalade groenten	6,0	8,0
Pastasalade met kip	8,0	10,0

## WRAPS

Gegrilde wrap met kip en spek	6,0	8,0
Wrap met kip	6,0	8,0
Wrap met zalm	8,0	10,0

## CROQUES

Croque met brie en spek	6,5	8,5
Croque met gerookte zalm	7,7	9,7
Croque monsieur	4,7	6,7
Croque boum boum	6,5	8,5
Croque madame	6,5	8,5

## SOEP

Tomatensoep	2,0	2,5
Dagsoep	2,0	2,5
Brood en boter	1,0	1,0
Broodkorstjes	1,0	1,0

## LEUKE DRANKJES

### BIRK

Raspberry 33cl	2,2
Ginger & Lime 33cl	2,2
Elderflower 33cl	2,2
Acao, smart drink 33cl	2,2

### CAWSTON

Rhubarb Apple 33cl	1,8
Cloudy Apple 33cl	1,8

### SUPERBERRY

Purple 33cl	2,0
Red 33cl	2,0

### FAIRTRADE

Ice Tea 33cl	1,8
Lemonade 33cl	1,8
Apple 20cl	1,8
Orange 20cl	1,8
Tropical 20cl	1,8

### FRIS

Bru 50cl	1,6
Vittel 50cl	1,6
Vers Sinaasappelsap 25cl pet	2,5
Coca Cola 33cl blik	1,8
Coca Cola Zero 33cl blik	1,8
Ice Tea 33cl blik	1,8

### ARIZONA

Original Green Tea 50cl pet	2,0
Pomgranate Green Tea 50cl pet	2,0
Mucho Mango 50cl pet	2,0
Strawberry 50cl pet	2,0
Fruit Punch 50cl pet	2,0
Water Melon 50cl pet	2,0

## QUINOASALADE

Quinoasalade met kip	9,0	11,0
Quinoasalade met groenten	7,0	9,0
Quinoasalade met scampi	12,0	14,0

## PASTA'S

Lasagne toscana	9,0	11,0
Lasagne bolognaise	8,0	10,0
Pasta kip curry	9,0	11,0
Pasta chick'pieces curry	9,0	11,0
Pasta zalm met bieslooksous	12,0	14,0
Pasta met scampi curry	12,0	14,0
Pasta pesto	7,0	9,0
Spaghetti bolognaise	8,0	10,0
Spaghetti vegetarisch	8,0	10,0
Kleine spaghetti bolognaise	6,0	8,0
Klassieke pasta kaas en hesp	8,0	10,0
Kleine pasta kaas en hesp	6,0	8,0

PIMP YOUR SALAD  
met hennepzaad of  
chiazzaad  
+ 0,5

ontdek onze  
suggesties  
op het bord

Een leuke tip!

## QUINO-WA?

Quinoa wordt beschouwd als een graan, maar behoort eigenlijk tot dezelfde familie als spinazie, rode biet en snijbiet. De kleine zaadkorrels lijken op een kruising van gierst en sesamzaad en hebben een nootachtige smaak. Quinoa heeft een hoog eiwitgehalte, waarvan de aanwezige eiwitten van uitstekende kwaliteit zijn. Geen enkele graansoort kan de quinoa evenaren als bron van eiwit, magnesium, ijzer en kalium.

## ALMA THEE!

Wanneer traditie en innovatie 1 geheel worden: De piramides worden geproduceerd van 100% biologisch afbreekbare en natuurlijke producten, zonder gebruik van GMO's. Een piramidezakje met de juiste dosis en een ideaal volume zodat de bladeren genoeg plaats krijgen om een perfecte infusie te garanderen.

Elk jaar worden er meer dan 10 miljoen zakjes geproduceerd, dit met een diepgaand respect voor het milieu en met het oog op duurzaam telen. Biologische theeën die helpen bij het voeden van lichaam, ziel en geest.

Varianten te krijgen per tas of per doosje van 20 stuks om mee te nemen : Earl Grey, Aardbei, Citroenverveine, Groene thee en Munt.



## LEUKE DRANKJES

### BIRK

Raspberry 33cl	2,2
Ginger & Lime 33cl	2,2
Elderflower 33cl	2,2
Acao, smart drink 33cl	2,2

### CAWSTON

Rhubarb Apple 33cl	1,8
Cloudy Apple 33cl	1,8

### SUPERBERRY

Purple 33cl	2,0
Red 33cl	2,0

### FAIRTRADE

Ice Tea 33cl	1,8
Lemonade 33cl	1,8
Apple 20cl	1,8
Orange 20cl	1,8
Tropical 20cl	1,8

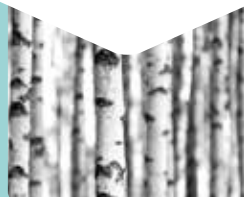
### FRIS

Bru 50cl	1,6
Vittel 50cl	1,6
Vers Sinaasappelsap 25cl pet	2,5
Coca Cola 33cl blik	1,8
Coca Cola Zero 33cl blik	1,8
Ice Tea 33cl blik	1,8

### ARIZONA

Original Green Tea 50cl pet	2,0
Pomgranate Green Tea 50cl pet	2,0
Mucho Mango 50cl pet	2,0
Strawberry 50cl pet	2,0
Fruit Punch 50cl pet	2,0
Water Melon 50cl pet	2,0

## Birk Berkensap



## BOEM!

BIRK berkensap is een smaakexplosie, een echte boost voor lichaam en geest. Elke dag "drinkt" een berk meer dan 300 liter water en bevat zelf meer dan duizend liter sap. Het zuivere, verse berkensap wordt in de vroege lente verzameld, wanneer het fris en licht zoet is. Het sap wordt rechtstreeks van de boom afgetapt. De smaak is verfrissend, zacht en lichtjes zoet. Te verkrijgen met natuurlijk aroma van framboos, gember&limoen of vlierbloesem. Wij zijn fan!

### NOA

Wild Apple & Gooseberry 31,4cl	2,2
Elderflower & Rhubarb 31,4cl	2,2

### ALCOHOLISCHE DRANK

Rode wijn 18,7cl	3,4
Witte wijn 18,7cl	3,4
Prosecco 20cl	5,4
Ullewupper 33cl 7,2%	3,4

### VITAMIN WELL

Antioxidant	2,2
Defence	2,2
Reload	2,2

## BELEGDE BROODJES

Maison	4,8	5,8
Italiaanse club ◦ Club mozzarella	4,8	5,8
Kip rustic ◦ Kip pesto	4,8	5,8
Kip curry ◦ Kip hawaii ◦ Kip light	4,4	5,4
Club rustic ◦ Club fitness	3,8	4,8
Martino	3,8	4,8
Club ◦ Club tropical	3,8	4,8
Hesp ◦ Kaas ◦ Prepare	3,4	4,4
Club zalm	4,8	5,8
Gerookte zalm	4,4	5,4
Tonijn	3,8	4,8
Italiaanse tonijn ◦ Tonijn pikant	4,8	5,8
Grijze garnalen	5,2	6,2
Kruidenkaas ◦ Gezond	3,4	4,4
Mozzarella pesto	4,4	5,4
Geitenkaas ◦ Brie	4,4	5,4

wit brood ◦ meergranen brood +0,2 ◦ klein broodje -1



EAT HEALTHY,  
SLEEP WELL,  
BREATHE  
DEEPLY  
ENJOY LIFE