



# Menukaart



# Welkom

Welkom bij Tante Zas & Co!

Tante Zas & Co is een lunzroom en kadowinkel, waar het draait om eten & drinken met zorg.

Bij Tante Zas & Co helpen de cowerkers je graag, wij bieden dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking. Wij vinden het belangrijk dat iedereen mee kan doen.

Onze cowerkers zijn bijzonder gemotiveerd en helpen je graag op ieders eigen mooie wijze.

## Team Tante Zas & Co



**GRATIS WIFI!**

wachtwoord: Appeltaart01

## Koffie

Espresso	3
Lungo	3
Americano	3
Espresso Macchiato	3.1
Cappuccino	3.2
Doppio	4
Café au lait	3.85
Flat White	3.85
Latte Macchiato	4.1
Warme choco (melk of puur, kan ook vegan)	4
shot espresso	1
shot siroop (vanille, caramel, chocola, hazelnoot)	0.5
haver, soja of amandelmelk	0.5

## Thee

Wij hebben 25 verschillende soorten losse thee. Lees achterin in de menukaart de uitgebreide beschrijving hiervan.

Groene thee	3
Zwarte thee	3
Rooibos thee	3
Kruidenthee	3.2
Verse muntthee (met honing)	3.75
Verse gemberthee	3.75
Indian Chai latte (kan ook vegan)	3.75
Matcha latte (kan ook vegan)	4
Dirty Chai latte	4.75

Onze koffie wordt gemaakt van espressobonen met het Rainforest Alliance keurmerk & wij gebruiken dagverse biologische volle melk voor de verschillende koffiespecialiteiten.

# Huisgemaakte taart

4.5

## Appeltaart (met slagroom)

Taart met veel appels, kaneel & rozijnen, gemaakt met volkorenmeel.

## Ananas Kokos taart

Een tropische combinatie, glutenvrij & melkvrij

## Aardbeien cheese cake

NY style, dus gebakken in de oven, met erop een aardbeienlaagje glutenvrij

## Worteltaart

Donkere, aardse, smeuijge worteltaart, met een contrasterende roomkaaslaag zonder topping melkvrij

## Chocolade plaattaart

Onze "brownie" is vegan en glutenvrij, maar nog steeds smeuijg en vol met chocolade!

## LEUK VOOR IN HET WEEKEND

*Op vrijdag & zaterdag  
na 14:00 uur*

*Cream tea* 7.5 pp

Potje thee naar keuze,  
met een vers gebakken scone, clotted cream & jam

## Friz

3

cola, cola zero, cassis,  
7-up, rivella, spa rood,  
spa blauw, fanta

## Zappen

verse jus d'orange 3.95  
appel-perensap van 3  
Johanna's hoeve

## Zmooties

volg de 4 stappen

- 1) kies: bio jus d'orange óf bio karnemelk
- 2) voeg toe aardbei, banaan, mango en/of ananas
- 3) ook nog munt en/of gember?
- 4) keuze uit klein (4.5) of groot (5.5)

## Ander friz

3.2

tonic, bitter lemon, lipton  
ice tea, lipton ice tea green  
(&zero), ginger ale,  
chocomel

## Limonades

3.95

framboos & basilicum  
ananas & munt  
bergamot & sereh

## Ijsjes

Ijsjes zijn natuurlijk om  
van te genieten!  
Alle ingrediënten van  
N'ICE ijsjes zijn biologisch  
en puur natuur.  
Vraag ons naar de  
verschillende smaken.

## Leuk weetje!

Onze limonades worden lokaal  
geweekt door zuster Evie Hagestein  
(zusterevie.nl) van vers fruit & kruiden.  
Puur natuur!

**NICE**  
FRUITIJSJES

## Zoep

Tomatensoep met pesto 7.75  
Onze tomatensoep wordt gemaakt van geroosterde tomaten, wortel, ui, knoflook & bleekselderij. De soep wordt geserveerd met huisgemaakte pesto en een sneetje brood naar keuze. V

Soep van het seizoen 8  
Vraag ernaar!  
Ook deze soep wordt geserveerd met een sneetje brood naar keuze.

## Salades

Geitenkaas 11.25  
Frisse salade met sappige tomaat, knapperige appel, frisse komkommer, met daarbovenop romige geitenkaas, knapperige walnoten & honing van de imker. Deze salade wordt geserveerd met een sneetje brood naar keuze. V

Tonijn 11.25  
Frisse salade met sappige tomaat, knapperige appel, frisse komkommer en crunchy mais, met daarbovenop chunky tonijn & een gekookt eitje!  
Deze salade wordt ook geserveerd met een sneetje brood naar keuze.

## Wraps

Houmous 8.5  
Keuze uit een naturel of volkoren wrap, belegd met huisgemaakte houmous, rucola, gegrilde paprika, knapperige komkommer, rode uit en sappige tomaat. VG

Eiersalade 8.25  
Keuze uit een naturel of volkoren wrap, belegd met huisgemaakte eiersalade (met veel scharreleitjes, Zaanse mayo, bieslook en kerrie), rucola en roomkaas. V  
met spekjes 9

Zalm 9.25  
Keuze uit een naturel of volkoren wrap, belegd met zalm, knapperige komkommer, een gekookt eitje, rucola en voor de kick een dille-mierikswortelsausje!

*Weinig tijd of haast?  
Zeg het ons!  
Alles wordt vers bereid  
en heeft tijd nodig.*

## Tosties

Tosti kaas of mozzarella	7.25
+ ham	0.5
+ tomaat	0.5
+ gekookt ei	0.5
+ salami	0.5
+ ananas	0.5
+ pesto	0.5

Onze tosti's worden naar ieders smaak gemaakt. Dat betekent, dat we voor elke tosti dikke plakken brood afsnijden, ruim beleggen met beleg naar keuze en daarna lekker lang op de grillplaat laten liggen, zodat de kaas goed smelt.

Dat duurt dus even!

Onze tosti's worden wel de lekkerste van Culemborg genoemd, dus probeer het uit!

## Lokale producten

Ons brood komt van bakkerij Van Dijk uit Lexmond. Dit vloerbrood wordt speciaal voor ons gebakken, in wit, meergranen & volkoren waldkorn.

Onze kaas komt van kaasboerderij Van Doesburg, waar de boerenkaas op ambachtelijke wijze wordt gemaakt.

Onze ham komt van slagerij De Bruin, waar het vlees op ambachtelijke wijze wordt bereid.

Een allergie of dieetwens?  
Geef dit aan ons door, dan kunnen wij daar rekening mee houden.

# Brunch

Bananenbrood

3.95

Een dikke plak stevig gevuld met volkorenmeel, bananen, havermout en kokos, vegan.

Start your engine smoothie 5.5

Om mee op te starten, een smoothie van amandelmelk, banaan, GV havermout en kaneel. Vegan & glutenvrij

Brunch bowl

7.95

Een bowl gevuld met Griekse yoghurt, ijskoude mango & ananaspuree, walnoten, cranberries, kokos, pompoenpitten & chiazaad.

Glutenvrij.

## GEZELLIG EN LEKKER!

### high tea

Onze high tea bestaat uit:

- onbeperkt heet water
- 8 verschillende soorten thee
- soep
- warme scones, clotted cream & jam
- warme broodkaasquiches
- kleine stukjes taart
- sandwiches & wraphapjes
- zoetheid, zoals macaron, kokosmakroon, etc

20

per persoon:  
high tea,  
zonder soep

22.5 per persoon  
min 2 pers  
min 1 dag van te  
voren  
reserveren

25

per persoon:  
high tea, met  
een glaasje 0% bubbels!



## Borrelkaart 0% zone

### Bubbels 5

"Krenkelaar" van de Fruitmotor.  
Een krenkelaar is een appel, die niet volkomen gaaf is. Niet geschikt voor de supermarkt, maar zeker wel voor de bubbels van de Fruitmotor!

Appelsprankel  
Appelsprankel framboos  
Appelsprankel kers & bes

### Mocktails

Tonic maxiato 5.5  
Tonic espresso, een heerlijk fris drankje met een zachte mokkasmaak

No Gin Tonic 6  
Seedlip Spice 94 en tonic; een goed lijkend alternatief op een gin tonic.

No Mojito 6  
Sprite, munt, citroen & Seedlip Spice 94

### Bier (in fles)

Amstel Radler 0% 3.75  
Affligem wit 0% 4.5  
Heineken 0% 3.25  
Affligem blond 0% 4.5

### Borrelhap

Rundvlees bitterballen  
van Kwekkeboom 6  
Portie 6 stuks, met grove mosterd

vega bitterballen 6  
Portie 6 stuks, met mosterd

## Zwarte thee

### Afternoon tea

Melange van Ceylon, Assam & Darjeeling. Een geurige & aromatische thee, die men sterk dient te zetten.

### Viaanse melange

Een ongewone melange van Earl Grey & jasmijn

### Lovely strawberry

Deze thee combineert de sappige smaak van zoete aardbeien met robuust smaak van zwarte thee.

### Delicious snowflake

Drie krachtige zwarte theeën als basis, aangevuld met fijne amandelschilfers & stukjes kokos.

## Groene thee

### Sencha

Japan's populairste thee voor dagelijks gebruik. Rijk aan vitamine C.

### Fortunate

Groene Sencha, Wu-Lu-Ming Mee & Jasmijn thee met zonnebloembloesem, vlierbloesem en framboos.

### Black Forestfruit

Deze zwarte thee is gearomatiseerd met bosvruchten & hibiscus. Dit zorgt voor een fruitig karakter & een zachte smaak.

### Late Spicy Chocotruffle

Een ware traktatie, door cacao, witte chocoladestukjes, peperkorrels en kruiden toe te voegen aan één van de beste Ceylon & Zuid Indiase zwarte thee.

### Almond Cinnamon beauty

Een melange van zwarte thee met kaneel, sinaasappelschil, amandelen, kruidnagel & rozenbladeren.

### Smoky Tarry Lapsang

#### Souchon

Deze thee is rook-gedroogd over naaldhout, wat het een complexe en fruitbody geeft. Gerookte thee is een specialiteit uit de provincie Fujian.

### Green Lemony Ginger

Een uitgebalanceerde mix van groene thee met citroengras, gember, paardenbloem, tulsikruid en ginseng wortel. Heerlijk tijdens koudere dagen, regenachtig weer en om mee weg te kruipen op de bank.

### Green Walnut Heaven

Melange op basis van Sencha thee aangevuld met stukjes walnoot, amandelschilfers, gesuikerde hazelnoten & ananas.

## Rooibos thee

### Africa's star

Een lichtzoete thee met rozijnen, stukjes appel, sinaasappelschillen, amandel & kaneel.

### Apricot Goji Berr

Apricot Goji Berry is vol van smaak en vruchten, zoals abrikoos, granaatappel & lavendelbloesem.

## Kruiden thee

### Citroen verbena

In Frankrijk wordt het Verveine genoemd. Dit kruid geeft een heerlijk frisse en aangenaam geurende kruidenthee.

### Kamille

De echte kamille plant is sterk aromatisch en heeft een heerlijk zachte en zonnige smaak.

### Familie kruiden thee no 1

Een kruidenmelange van braamblad, frambozenblad, Erika kruid, bosbesblad, pepermuntblad, hysopkruid, zonnebloemblad en kaasjeskruidblauw.

### Regeneration thee (Vata)

Met appel, citroen, rozenbottel, citroengras, gember, kardemon, kruidnagel en venkel.

### Stripes and Banner

Een zeer zachte, volle rooibosthee met chocoladesterretjes en karamel bolletjes.

### Indian Chai

Een exotische rooibos met specerijen zoals kaneel, gember, kruidnagel, kardemon, venkel- & anijszaad.

### Rooibos

Een cafeïnevrije, tannine arme thee

### Vatawala Ayurvedische thee

Met kaneel, gemberwortel, kardemon zonder schaal, kruidnagel, witte kurkuma, zwarte peper, zoethoutwortel, galangawortel en nootmuskaat.

### Pitta Ayurvedische thee

Met kaneel, bijvoetkruid, bonenkruid, peterselieblad, gemberwortel, laurierblad, kardemon zonder schaal, witte kurkumawortel, jeneverbessen en zoethoutwortel.

### Kapha Ayurvedische thee

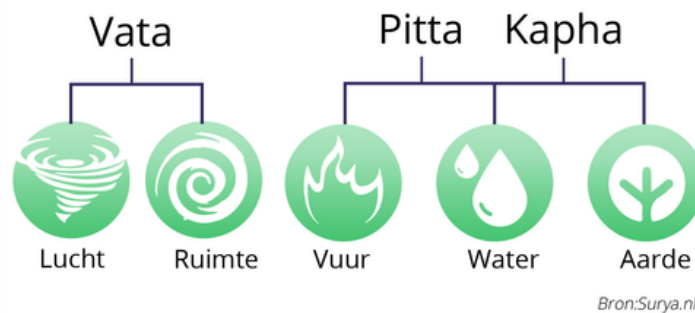
Met kaneel, gemberwortel, kardemon zonder schaal, kruidnagel, witte kurkumawortel, zwarte peper, rozemarijn, marjolein, dilletoppen en hysopkruid.

### Relaxtastic thee (Kapha)

Met bloedsinaasappel, maretak, meidoornbesjes, bonenschillen, brandnetelbladeren, berkenbladeren, Sint-Janskruid en citroengras.

# Wat is ayurvedische thee?

Het doel van de Ayurvedische leer is het bereiken van een interne balans van de drie dosha's (Vata, Pitta & Kapha) en daarmee het natuurlijk welzijn en functioneren van alle organen.



## Vata

Is verantwoordelijk voor het zenuwstelsel en de ademhaling. Vata-thee brengt de inwendige Vata tot rust, die vaak te lijden heeft onder stress, overbelasting en de koude wintermaanden.

## Kapha

Zorgt voor een goede vochtbalans en geeft het lichaam kracht en stabiliteit. Kapha-thee brengt de inwendige Kapha in balans. Deze thee is vooral geschikt voor mensen die last hebben van een trage stofwisseling of obesitas.

## Pitta

Reguleert de stofwisseling, de spijsvertering en de lichaamstemperatuur. Pitta-thee compenseert een verhoogde, inwendige Pitta en heeft een verkoelende en verzachtende werking. Pitta thee wordt vooral gedronken in de warme zomermaanden, bij dorst.

*Kijk op [ayurveda.nl](http://ayurveda.nl) voor een snelle test om te kijken welke dosha dominant is bij jou*