

# Menukaart



# Welkom

Welkom bij Tante Zás & Co!  
Tante Zás & Co is een lunchroom en kadowinkel,  
waar het draait om eten & drinken met zorg.

Bij Tante Zás & 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 Zás & Co



**GRATIS WIFI!**  
wachtwoord: Appelvaart01

## Koffie

Espresso	3.35
Lungo	3.35
Americano	3.35
Espresso Macchiato	3.45
Cappuccino	3.6
Doppio	4.35
Café au lait	4.1
Flat White	4.2
Latte Macchiato, met een dubbele espressop	4.45
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

## Zspeciale koffie

Irish coffee	7.95
Espresso, Ierse wiskey & slagroom	
Cafe Francais	7.95
Espresso, Grand Marnier & slagroom	
Cafe Espanol	7.95
Espresso, Licor 43 & slagroom	
Cafe Italiano	7.95
Espresso, Amaretto & slagroom	

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

Wij schenken met liefde een glaasje water in. Als enige drankje rekenen wij daar €1,50 voor.

LEUK VOOR IN  
HET WEEKEND

## Cream tea

7.95 pp

Op vrijdag, zaterdag & zondag na 14:00 uur

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

# Thee

Verse muntthee (met honing)	4	Zwarte thee:	3.3
Verse gemberthee	4	• Breakfast	
Indian Chai latte (kan ook vegan)	4	• Viaanse melange	
Matcha latte (kan ook vegan)	4.2	• Aardbei	
Dirty Chai latte (kan ook vegan)	5	• Late spicy chocotruffle	
		• Almond Cinnamon	
		Groene thee:	3.3
		• Sencha	
		• Fortunate	
		Rooibos thee:	3.3
		• Rooibos	
		• Africa star	
		• Indian chai	
		Kruidenthee:	3.5
		• Familie kruidenthee no 1	
		• Citroenverbena	
		Ayurvedische thee	3.5

Wij hebben 17 verschillende soorten losse thee. Lees achterin in de menukaart de uitgebreide beschrijving hiervan.

## Huisgemaakte taart 4.95

### 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, smeuge worteltaart, met een contrasterende roomkaaslaag. Eventueel zonder topping is de taart melkvrij

### Chocolade plaattaart

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

## Friz 3.4

coca cola, coca cola zero,  
fanta cassis, 7-up, rivella,  
spa rood, spa blauw, fanta  
sinas, chocomel, fristi

## Zappen

verse jus d'orange 4  
appelsap biologisch 3.4  
appel-perensap van 3.4  
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 (4.95) of groot (5.95)

## Leuk weetje!

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

Puur natuur!

## Ander friz 3.6

schweppes tonic,  
schweppes bitter lemon,  
lipton ice tea, lipton ice tea  
green, bliss ginger ale

## 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.

**NICE**  
FRUITIJSJES

## Limonades 4.2

framboos & basilicum  
ananas & munt  
bergamot & sereh

## Brunch

Bananenbrood

4.2

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

Brunch bowl

8.5

Een bowl gevuld met Griekse yoghurt, IJSKOUDE mango & ananaspuree, walnoten, cranberries, kokos, pompoenpitten & chiazaad. Glutenvrij. *(tot 15:00 uur)*

Start your engine smoothie

5.95

Om mee op te starten, een smoothie van amandelmelk, banaan, GV havermout en kaneel. Vegan & 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 broodkaastaartjes
- kleine stukjes taart
- sandwiches & wrapjes
- zoetheid, zoals macaron, kokosmakroon, etc

21

per persoon:  
high tea,  
zonder soep

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

26

per persoon:  
high tea, met  
een glaasje bubbels!

## Zoep

Tomatensoep met pesto 7.95  
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 8.25  
Vraag ernaar!  
Ook deze soep wordt geserveerd met een sneetje brood naar keuze.

## Salades (tot 15:00 uur)

Geitenkaas 13  
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 13  
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 (tot 15:00 uur)

Houmous 9.75  
Keuze uit een naturel of volkoren wrap, belegd met huisgemaakte houmous, rucola, gegrilde paprika, knapperige komkommer, rode uit en sappige tomaat. VG

Eiersalade 9.25  
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 10

Zalm 10.5  
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.*

## Broodjes *(tot 15:00 uur)*

### Kaas & mangochutney

Een dikke boterham belegd met jonge of oude boerenkaas, met huisgemaakte mangochutney (met rode ui).

Jonge kaas 9.25

Oude kaas 9.75

Kiprollade 10

### & honing mosterdsaus

Een dikke boterham belegd met sappige kiprollade rijkelijk besmeerd met honing mosterdsaus, waaraan honing van de imker is toegevoegd.

### Eiersalade (& spekjes)

Een dikke boterham belegd met eiersalade met veel scharreleitjes, Zaanse mayonaise, kerrie & bieslook.

Zonder spekjes 9.25

Met spekjes 10

Gezond 10

Een goldie oldie: dikke boterham met ham, kaas, plakjes gekookt ei, sappige tomaat en frisse komkommer.

Caprese 10

Italiaanse sferen: dikke boterham belegd met buffelmozzarella, sappige tomaat en huisgemaakte pesto.

Brie of Geitenkaas 10

Een dikke boterham belegd met brie of geitenkaas en walnoten & honing van de imker.

Makreelsalade 10.25

Een dikke boterham belegd met makreelsalade met gerookte makreel, Zaanse mayo, augurk, appel, rode ui, bieslook & peterselie.

Zalm 10.5

Een dikke boterham belegd met gerookte zalm, een gekookt eitje, frisse komkommer & dille-mierikswortelsaus voor de kick!

Carpaccio 10.5

Een dikke boterham belegd met carpaccio, fluweelzachte pestocrème, zilte kaasvlokken & knapperige pijnboompitten,

Houmous 9.75

Een dikke boterham belegd met huisgemaakte houmous, gegrilde paprika, frisse komkommer, sappige tomaat & rode ui,

Kroket (V mogelijk) 9.75

Een dikke boterham met daarbij 2 "De Utrechtse rundvlees croquetten" & mosterd. Ook vegetarisch mogelijk.

**Wij smeren onze boterhammen standaard met boter in.**

**Mocht je hier geen prijs op stellen, dan horen wij dat graag.**

**Verder doen wij onder het beleg een beetje rucola voor de extra pit.**

## Tosties

Tosti kaas of mozzarella	8.25
+ 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 Vianen genoemd, dus probeer het uit!

## Twaalf - uurtje (tot 15:00 uur)

Klein kopje soep naar keuze, een broodje kroket (ook vega mogelijk) en een broodje carpaccio of brie, met walnoten & honing. 13.95

## Lokale producten

Ons brood komt van bakkerij De Jager uit Leerdam.

Dit vloerbrood wordt speciaal voor ons gebakken, in wit, meergranen & waldkorn.

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

Onze ham en kiprollade komen van traiteurslagerij De Goeij, waar het vlees op ambachtelijke wijze wordt bereid.

## Allergie of dieetwens

Een allergie of dieetwens?

Geef dit aan ons door, dan kunnen wij daar rekening mee houden.

# Borrelkaart

## Wijn

5

Onze wijn wordt geleverd door Brederode wijnkopers, waar Marianne met zorg wijnen voor op ons terras heeft uitgezocht.  
Proost!

### Rood

Primitivo

Don Vito - Puglia Italië

Vol en zwoel | Zachte afdrank | Rijp fruit

Cabernet Sauvignon

Campo de Borja - Spanje

tempranillio | Henderik van Brederode

Reservé Merlot

Les Bertholets - Pays d'Oc Frankrijk

Kersen & zwarte bes | lichte houtrijping | subtiel kruidig

### Rose

Comte rosé, trots van de streek

Fier - Languedoc Frankrijk

Medium vol | aardbeitjes | zomer | lichte zalmkleur

### Wit

Chardonnay

Les Chanelets - Languedoc Frankrijk

volle wijn | vanille tonen | rijpe meloen | zachte afdrank

Verdejo

Marques de la Concordia - Rueda Spanje

Spaanse elegantie | zachte zuren | rijk en fris

Sauvignon Blanc

Denis Marchais - Loire Frankrijk

Aromatisch | bloemige tonen

# Borrelkaart

## Bier (in fles)

Brand	3.95
Amstel Radler	3.95
Affligem Wit	4.8
Affligem Blond	4.8
Affligem Dubbel	4.8
Affligem Tripel	5

### 0%

Amstel Radler 0%	3.95
Affligem Wit 0%	4.8
Affligem Blond 0%	4.8
Heineken 0%	3.6

## Borrelhap

"Utregse" Bitterballen 8.75  
Portie 8 stuks, met mosterd

Van Dobben vega bitterballen 8.75  
Portie 8 stuks, met mosterd

Asian borrelgarnituur (vegan) 8  
Portie 6 stuks, met sweet chilisaus

## Zwarte thee

### Breakfast tea

English Breakfast Extra is een krachtige aromatische en bloemige theemelange met thee uit Assam & Ceylon.

### Lovely strawberry

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

## 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.

## Kruiden thee

### Citroen verbena

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

### Familie kruiden thee no 1

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

### Almond Cinnamon beauty

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

### 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.

### Viaanse melange

Een ongewone melange van Earl Grey & jasmijn

## Rooibos thee

### Indian Chai

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

### Africa's star

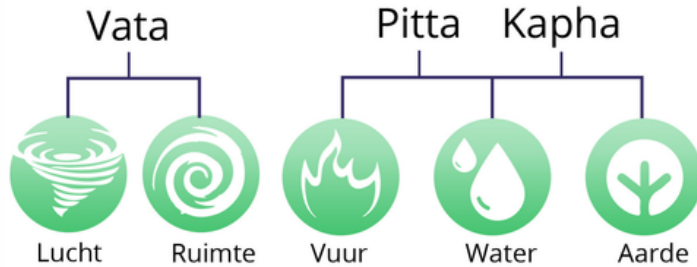
Een lichtzoete thee met rozijnen, stukjes appel, sinaasappelschillen, amandel & kaneel.

### Rooibos

Een cafeïnevrije, tannine arme thee

# 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.



Bron: Surya.nl

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

## 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.

## Vatawala Ayurvedische thee

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

## Regeneration thee (Vata)

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

## 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.

## Pitta Ayurvedische thee

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

## 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.

## 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.