



## BREAKFAST & LUNCH (TOT 16.30 UUR)



### ALL DAY BREAKFAST

**Acai smoothie bowl** 10,50 

Mix van acaí, blauwe bes, banaan en appelsap met een topping van vers fruit, granola, kokos & chiazaad

**Pink Pitaya smoothie bowl** 10,50 

Mix van mango, banaan, pitaya, aardbei, kokoswater met een topping van vers fruit, granola, kokos & chiazaad

**Yoghurt bowl** 7,95

Griekse yoghurt met vers fruit, granola, kokos & chiazaad

**Croissant** 3,25

Met boter & aardbeienjam

**It's 10 'o clock** 13,75

Sandwich met roerei of smashed avocado + yoghurt met granola + croissant met aardbeienjam of vers fruit

**Scrambled egg** 12,75

Sandwich met roerei, gerookte zalm & avocado

## HIGH POKÉ

**Diversiteit van zoete en hartige lekkernijen**  
€ 22,95 pp (min 2 personen)

Geniet van mini pokébowls, zoetigheden, een soepje, diverse wraps & verse thee of koffie



tip!

**Heb je een dieet, allergie, of vragen over één van onze gerechten? Laat het ons weten dan houden we er rekening mee.**

## BREAKFAST & LUNCH



## SANDWICHES

**Chicken avocado** 11,95  
Gefrituurde kippendij, avocado,  
parmezaan & wasabi mayonaise



**Pulled chicken** 11,95  
Frisse mix van kool, bosui, sesam & hoisin

**Egg Norwegian** 12,95  
Gerookte zalm, gepocheerd ei, avocado, sla  
& hollandaise saus

**Burrata** 11,75  
Geroosterde cherrytomaten, pistache, pesto,  
rucola & balsamico (+ parmaham €1,50)

**Smashed avocado** 10,95   
Gele en rode tomaatjes, granaatappel  
& granaatappelsalsa (+ gepocheerd ei € 1,50)

**Carpaccio** 12,95  
Rucola, sla, macadamia, parmezaan,  
pesto & truffelmayonaise

**Kroketjes van jackfruit** 10,95   
Rucola, ingelegde rode kool, komkommer &  
chilimayonaise



## & MORE

**Veggie flatbread** 12,95   
Libanees flatbread met bietenhummus, gegrilde  
paprika, rode biet, vegan witte kaas, rucola & walnoten  
of Veggie gehakt met tomatensalsa, aubergine, rode ui,  
witte kaas, rucola en tahin

**Karma kapsalon** 13,50   
Zoete aardappelfriet, vegan kebab, sla, cherrytomaat,  
komkommer, rode ui, vegan kaas, bosui, sesam &  
knoflook dressing

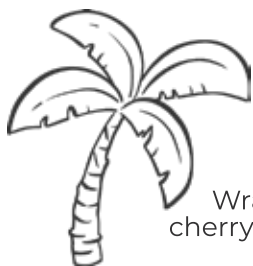
**Soft pita oesterzwam** 11,75  
Shoarma van oesterzwam, spinazie, avocado, ingelgde  
rode ui, komkommer & tzatziki

**Tom kha veggie soep** 6,95   
Thaise kokossoep met kastanjechampignons en  
courgette, geserveerd met brood

**It's 12 'o clock** 13,75  
Mini pokebowl Aloha salmon, sandwich pulled chicken &  
kopje tom kha veggie soep

**Its vegan 12 'o clock** 13,75   
Mini pokebowl Let's tempeh, sandwich smashed  
avocado & kopje thom kha veggie soep

# BREAKFAST & LUNCH



## WRAPS (TOT 21.00 UUR)

### **Crunchy chicken** 11,75

Wrap met krokante kip, guacamole, wortel, cherrytomaat, komkommer & sriracha mayonaise

### **Smokin' salmon** 12,50

Wrap met gerookte zalm, guacamole, sla, avocado, rode ui, komkommer & wasabi mayonaise

### **Poké wrap** 13,95

Wrap met sushirijst, sla, komkommer, edamame, avocado, wortel, zalm, bosui, sesam-mix, gebakken ui & wasabi mayonaise

### **Falafel** 10,95

Wrap met falafel, hummus, spinazie, wortel, rode biet, avocado & vegan knoflook dressing

### **Tempeh** 11,50

Wrap met kerriehummus, spinazie, sperziebonen, paprika, taugé, ingelegde rode kool, wortel & pinda-gember dressing

### **Carpaccio** 11,95

Wrap met carpaccio, truffelmayonaise, sla, rucola, parmezaan, pijnboompitten & pesto

### **Geitenkaas** 11,95

Bietenwrap met geitenkaas, spinazie, aardbei, cherrytomaat, aguave, avocado & walnoot



## VOOR DE KLEINTJES

**Tosti kaas** (+ ham €1,00) 4,75

**Boterham** met pindakaas of hagelslag 3,75 

### **Kinder wrap** 5,95

Kleine wrap met krokante kip, komkommer, tomaat & guacamole

### **Kinder poké bowl** 6,50

Sushirijst, komkommer, tomaat, krokante kip, unagi en gebakken uitjes **of** Sushirijst, komkommer, tomaat, falafel, sesam dressing & sesamzaadjes

**Vers fruit** 3,95 

# BREAKFAST & LUNCH



## LEKKER VOOR ERBIJ

### **Bao bun pulled beef** 5,25

Witte kool, komkommer, wortel en hoisin. Gegarneerd met gebakken ui, bosui & sesamzaadjes

### **Bao bun falafel** 4,95

Spinazie, komkommer, rode ui, wortel en knoflook. Gegarneerd met gebakken ui, bosui & sesamzaadjes

### **Bao bun ebi tempura** 4,95

Sla, komkommer, avocado, wortel en spicy sriracha. Gegarneerd met gebakken ui, bosui & sesamzaadjes

### **Klein soepje** 3,50

Maandsoep of tom kha

### **Bowls 'n rolls borrelplank** 14,95 p.p.

Nacho's, pokebowl aloha salmon, yakitori spiesjes, brood, nori chips, bittergarnituur & diverse dips (min 2 personen)

### **Bowls 'n rolls vega plank** 14,95 p.p.

Nacho's, pokebowls let's tempeh, crudité van groente, brood, nori chips, bittergarnituur & diverse dips (min 2 personen)

### **Nachos** 9,75

Met kaas, tomaat, rode ui, guacamole & een chili zure room dip



### **Zoete aardappelfriet met truffelmayonaise** 5,50

### **Kipgyoza's met chilisaus** (5 stuks) 5,00

### **Yakitori spiesjes** (4 stuks) 5,50

### **Van Dobben bitterballen** 7,95 Met mosterd (8 stuks)

### **Vegan bitterballen** 7,95 Van cocos curry met chilisaus (8 stuks)

### **Karaage kipstukjes** 7,95 Met chilisaus (8 stuks)

### **Jackfruit kroketjes** 6,95 Met chilimayonaise (6 stuks)

### **Kaasstengels** 7,95 Met chilisaus (8 stuks)

### **Broodplankje** 6,95 Met diverse smeersels

### **Mini loempia's** 4,95 Met chilisaus (8 stuks)

### **Portie gestoomde edamame bonen** 4,95





## Bowls 'n rolls

Trots zijn wij op ons mooie plekje aan de groentemarkt! Sinds 2021 zijn wij open voor ontbijt, lunch, diner & borrel.

Met ons vrolijke interieur en terras op de brol, vier je bij ons het hele jaar de zomer. Het doel? **Een lekkere, gezonde en voedzame maaltijd voor een betaalbare prijs** serveren! Met de ruime keuze in vlees, vis of vegetarische gerechten staat er **voor ieder wat wils op de kaart.**

## bedrijven

Ben je op zoek naar een verantwoordelijke maaltijd voor jou en je collega's? Regelen wij! Wij bieden **compleet verzorgde lunches** of je kunt iets lekkers van de standaard menukaart kiezen. **Wij bezorgen de lunch bij je op kantoor**, zo ben je volledig ontzorgd! Heb je specifieke wensen, we denken graag met je mee.

## catering & events

Bruiloft, verjaardag of festival? Wij bieden smaakvolle en gezonde gerechten voor elke gelegenheid! Nee is bij ons geen antwoord. We passen het arrangement naar jouw wensen aan om het tot een groot succes te maken! We kunnen de gerechten op locatie voor je bereiden of het laten bezorgen. Je kunt daarbij kiezen voor duurzame disposables of servies.

tip!

## bezorging

Wij snappen als geen ander dat je na een drukke dag niet altijd zin of tijd hebt om uitgebreid te koken. Daarom kun je ook thuis genieten van onze pokébowls, buns en rolls! Wij bezorgen (bijna) door heel Leeuwarden. Bestellen kan gemakkelijk via onze eigen website. Eet smakelijk!

 @bowls.nrolls  
 [www.bowlsnrolls.nl](http://www.bowlsnrolls.nl)  
 [info@bowlsnrolls.nl](mailto:info@bowlsnrolls.nl)  
 058 - 7859523



## About us