



Welkom aan onze tafel, jouw tafel, onze Plek waar er gebabbeld en gelachen wordt. Een plaats voor boeiende conversaties of gewoon wat gechitchat.

Hier spreek je af na mekaar heel lang niet meer gezien te hebben of heb je je wekelijkse date. Hier wordt met lekker en gezond eten mijn Plek jouw Plek.

Schuif je voeten onder tafel en laat je door ons verwennen.

Op onze menukaart vind je voor ieder wat wils. Van ontbijt tot lunch, een lekkere koffie van branderij Normo of onze homemade icetea. Een ding moet je onthouden: we maken alles zelf. Onze groenten komen in bakken binnen, we snijden, roosteren, stomen ze dat het een lieve lust is. We bereiden ze met de grootste liefde die je voor groenten kan hebben. Onze sauzen maken we zelf. Van scratch, niets uit een potje. Ons vlees komt van een echte beenhouwer die met veel passie de beste kwaliteit uitkiest. Dat geldt voor al onze ingrediënten en leveranciers. We zoeken naar passie en vakmanschap want dat proef je gewoon.

We houden ook rekening met jullie voorkeuren: ben je een vleeseter, vegetarisch, vegan, heb je intoleranties, eet je niet graag zus of zo. We luisteren naar jou en passen ons aan waar mogelijk. In ons menu hebben we al een aantal symbolen toegevoegd die je op weg moeten helpen. Kijk even naar de legende aan de binnenkant.

Hebben we ergens een steek laten vallen en bent u niet tevreden? Spreek ons zeker aan! We proberen dan een oplossing te zoeken. Doet u dat liever achteraf: stuur dan een mailtje naar pam.ferket@mijnplek.be. We leren graag van uw feedback. Iets positief mag ook altijd. ;-)

En nu genoeg geleuterd: smakelijk eten en genieten maar!

Pam

Plantaardig, vegetarisch, goed voor de lijn, geen gluten of lactose?

Je kan op onze kaart op basis van onderstaande cijfertjes op zoek naar jouw voorkeuren. Maar heb je allergenen waar we zéker rekening mee moeten houden, dan bekijken we samen wat voor jou de beste opties zijn.

1: vegan

2: veggie

3: low carb

4: lactosevrij

5: glutenarm



ONTBIJT

Geluk in een kommetje

Maak je keuze:

- Griekse yoghurt 5
- Kokos yoghurt^{1,4} 6
- Açai^{1,4,5} 6

Kies je topping:

- Seizoensfruit + 2,5
- Blueberry + 2,5
- Banaan + 1
- Pam's granola + 1,9
- Gepofte quinoa, zaden & pitten⁵ + 1,2
- Chocolade hagelslag^{1,5} + 1,5

Sweet & Salt

Vegan Waffle^{1,4}

(wafel van butternut & spelt • kokosyoghurt • Pam's granola • vers fruit) 10,5

American Pancakes

(banaan • blueberries • maple syrup) 10,5
met crispy bacon + 3,5

Shakshuka^{2,3,5}

(rode groentensaus • ei • verse geitenkaas • koriander • dukkah • toast on the side) 12,5

Elvis Style Croissant

(pindakaas • schijfjes banaan • crunchy meringue) 7,5

Kick start ontbijt

(op weekdays te verkrijgen tot 11u30)

Verse jus • fjordbrood, boter & confituur •
1 koffie en thee inbegrepen* 6,5

PLEK's compleet ontbijt

(op weekdays te verkrijgen tot 11u30)

1 spiegeleitje met crispy bacon & dukkah • kaas- & charcuterieplankje • mini yoghurt met seizoensfruit & Pam's granola • croissant & confituur • fjordbrood & 2 pistolets • boter • verse jus • 1 koffie en thee inbegrepen*
18,5 p/p 23 p/p (met een glaasje cava erbij)

Lily's favourite breakfast

(tot 12 jaar)

Croissant • spiegelei • toast • hagelslag • verse jus 9,5

Vervang je brood door Pure Prana flatbread:
een gluten-, suiker-, lactosevrij & lowcarb brood + 1,8

*(Americano, espresso of thee inbegrepen.
Andere koffie of specials mits supplement.)

Mix & Match of kies hier extra's om je ontbijt aan te vullen

(op weekdays te verkrijgen tot 11u30)

Spiegelei + 2,5

Roerei (2 eitjes) + 3

Gerookte zalm + 4,5

Crispy bacon + 3,5

Feta + 3

Trio van salads uit de koeltoog + 6

Homemade tonijnsla + 3,5

Kaas & charcuterieplankje + 6

Chocolade hagelslag^{1,5} + 1,5

Croissant Dellafaille & confituur + 3

Fjordbrood Dellafaille & boter + 1,5

2 zuurdesempistoletjes Dellafaille & boter + 3

Toast avo (ook op zondag)

Fjordbrood • geplette avo • zeezout •
olijfolie • dukkah 9,5

Kies je topping:

Spiegelei + 2,5

Crispy bacon + 3

Gerookte zalm + 4,5

Roerei (2 eitjes) + 3

Feta + 3

LUNCH



PLEK Bowl

Hummus • quinoa • 3 salads volgens de keuze van de chef^{1•2•3•4•5} **14**

Kies je topping:

- Plek's gehaktballetjes met quinoa & groentjes^{3•4•5} **+ 3,5**
- Zacht gegaarde kip **+ 3,5**
- Verse geitenkaas **+ 3**
- Gerookte zalm **+ 4,5**
- Feta **+ 3**

Wurger by B-Nut²

2 hartige wafels van butternut & speltmeel • gegrilde groenten • fris slaatje

Papry^{1•2•4} (soja-paprikaburger • hummus) **12,5**

Cheesy² (kaasburger • tomatonaise) **12,5**

Champy² (champignonburger • babaganoush) **12,5**

Kies hier extra's om je lunch aan te vullen

Fjordbrood Dellafaille & boter **+ 1,5**

Portie hummus **+ 1,5** Salad uit de koeltoog **+ 7,5**

Pure Prana: glutenvrij, suikervrij, lactosevrij en lowcarb alternatief op het fjordbrood **+ 2,2**

(Voor een supplement van **+ 1,8** vervang je je fjordbrood in de vaste gerechten door Pure Prana.)

Veggie lover

Groententortilla • babaganoush • knapperige groentjes • scheuten • zaden en pitten **12,5**
met feta **+ 3**

Green Salads

The Real Ceasar Salade **13**

met kip **+ 3,5**

met gekookt eitje **+ 1,5**

met kip én gekookt eitje **+ 4,5**

Super Sla (warme) Geit² **15,8**

met crispy bacon **+ 3**

Salade Scampi **17,5**

PLEK's fjordboterhammen

Chicken de Luxe (hummus • zacht gegaarde kip • geroosterde groenten #asian style) **13,5**

Healthy Goat² (verse geitenkaas • hummus • Libanese wortelsalade) **11,8**

Vivi il Vitello (vitello tonnato • avocado) **13,5**

Secret Duo (de keuken verrast jou én je boterham met de 2 lekkerste toppings van de week) **12,5**

Cheesy Tuna (homemade tonijnsla • gesmolten cheddar) **10,3**

Zalige Zalm (gerookte zalm • kruidenkaas • honing-mosterd-dille-dressing) **11,5**

Avocadobun^{3•5}

Avocado • Plek's kippenburger • cheddar • tomatonaise • fris slaatje on the side **17,5**



De kers op de taart

Kijk in de koeltoog voor het lekkers van de dag **6,5**

Check ons suggestiebord voor nog meer lekkers!

When the chef has left the building... (tussen 15u en 17u)

Salad uit de koeltoog **29,5/kilo** Portie Plek balletjes (7 stuks) **7,5** Portie pompoenpitkaas **5,5** Portie olijven **4,5**

DRANK

Warm

- Espresso **2,7**
- Doppio **3**
- Americano **2,8**
- Cortado **3,1**
- Cappuccino **3,2**
- Double shot cappuccino **3,5**
- Latte **3,5**
- Latte caramel, hazelnoot of speculoos **3,8**

Heb je liever plantaardige melk?

Haver **+ 0,3**

Amandel **+ 0,3**

Or Tea - Biologische thee **2,8**

Mount Feather (*groene thee*)

Beeeee Calm (*kamille • vanille*)

Lychee White Peony (*witte thee • lychee*)

Queen Berry (*vlierbes • rode bes • bosbes • aardbei*)

Tiffany's Breakfast (*zwarte thee*)

Duke's Blues (*earl grey • korenbloem*)

Koud

- Spa rood / blauw
1 l **7,20** 50 cl **4,7** 25 cl **2,4**
- Fritz Kola Regular / Sugarfree **3**
- Bio Ginger Beer **2,8**
- Bio Tonic **2,8**
- Bio appelsap De Appelaere **2,8**
- Verse jus **3,5**

Homemade

- Juice (*zie suggestiebord*) **6**
- PLEK's icetea **4**
- PLEK's lemonade **4**

Specials

- PLEK's Hotdrink
(*gember • limoen • munt • honing*) **4,5**
- Verse muntthee **3,7**
- Verse gemberthee **3,7**
- Chai Latte **4,5**
Kies uit: Masala • Vanilla • Lemongrass • Cardamon
- Golden Latte
(*kurkuma • secret spices • amandelmelk*) **4,5**
- Chocolademelk (*wit • melk • puur*) **3,2**

Bubbels

- Cava Stars Perelada
Fles **23,4** Glas **5**

Wit

- Esporao - Verdelho
Fles **22** Glas **4,5**
- La Tunella Pinot Grigio
Fles **25** Glas **5,5**

Rosé

- Note Bleue
Fles **22** Glas **4,8**

Rood

- Cirus Alain Brumont
Fles **21** Glas **4,3**
- La Tunellas Refosco
Fles **24,5** Glas **5,3**

Bier

- Blauw Export Pils 33 cl **3**
- Bière des Amis (5,8%) 33 cl **4,2**

Cocktail

- Hierbas de las dunas & Tonic **10**
- Flowers'n Gin & Tonic **12**

GOED OM TE WETEN

Open

We zijn 7 op 7 open maar hebben wel hier en daar een momentje nodig:

- **Maandag** zijn we open **vanaf 11u30**. Niet om op onze luie krent te zitten maar om te koken en voor te bereiden.
- **Dinsdag tot donderdag** zijn we er **van 8u30 tot 17u30**.
- **Zaterdag van 9u tot 16u** en **zondag van 9u tot 14u**. Op zondag serveren we enkel ontbijt. In de namiddag zitten we zelf met onze pootjes naar boven.
- **Onze keuken is open tot 15u**. Je kan nadien nog wel wat snacken. Dat lees je hier in ons menu.

Plek By Night

Op **vrijdag** doen we zot: dan serveren we jullie **vanaf 18u** ons diner. Bordjes heerlijk eten delen met vrienden. Met twee of met veel meer. Zeker eens doen want is zo hard smullen. We noemen dit onze Plek By Night en het is gewoon puur genieten.

Catering

Heb je geen zin om te koken, geef je een feestje of heb je een meeting? Ook dan zijn we er voor u. Van wat er in onze koeltoog zit, kan je heel de dag genieten en dat mag allemaal mee naar huis. Voor speciale gelegenheden maken we graag een offerte (pam.ferket@mijnplek.be).

Op de hoogte blijven van alles waar we mee bezig zijn?
Schrijf je dan in op onze newsletter op www.mijnplek.be.
Of volg ons op Instagram of Facebook.

