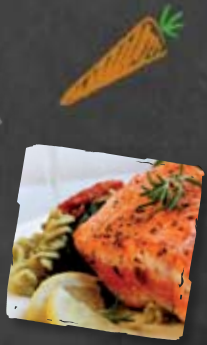




## Bewust kiezen en toch genieten

Bij Bon Chef werken we met verse producten en veel  
Huisgemaakte Specialiteiten.  
Niet alleen zijn deze Specialiteiten allemaal erg lekker...  
maar passen ze ook nog eens in een  
verantwoord voedingspatroon.  
[www.bon-chef.nl](http://www.bon-chef.nl)



### Bewust kiezen en toch genieten

Wat we eten heeft veel invloed op ons lichaam en hoe we ons voelen.  
De één denkt nooit over eten na en de ander de hele dag.  
Een gezonde voeding kan u veel plezier geven want wie goed eet voelt zich fit en heeft minder kans op gezondheidsklachten.  
Naast een gezonde voeding kunt u echter ook genieten van snackgerechten.  
Mits u het met mate doet en de rest van de week gezonde keuzes maakt kan het prima samen.

Bij Bon Chef kan het allebei en wij hebben het voor u uitgezocht.  
Bent u benieuwd welke recepten lekker en gezond zijn?  
Na een analyse van het assortiment hebben we vele gerechten die passen in een dagelijks gezond eetpatroon een icoontje gegeven.  
De gerechten zonder icoontje vallen onder snackgerechten.

Stel aan de hand van deze informatie uw ideale voedingspatroon samen welke het beste bij u past.  
Geniet gerust een keer in de week van een snackgerecht en maak de rest van de week lekkere gezonde keuzes.  
Op onze site [www.invorm.net](http://www.invorm.net) kunt u meer lezen over gezond en lekker eten.

met vriendelijke groet  
Leontine van Meggelen



Praktijk voor dieet- en sportvoedingsadviezen

Bleiswijk - Rotterdam - Den Haag  
Zevenhuizen - Bergschenhoek  
Tel.: 010 - 265 33 06  
[www.invorm.net](http://www.invorm.net) - [info@invorm.net](mailto:info@invorm.net)



#### Dieet

Let je op je gewicht of ben je aan het afvallen? Deze gerechten kunt u gerust nemen.



#### Cholesterol

2 keer per week vis (behalve schaal en schelpdieren) is goed voor het cholesterol



#### Sport

Sporters hebben extra koolhydraten nodig om voldoende energie te hebben



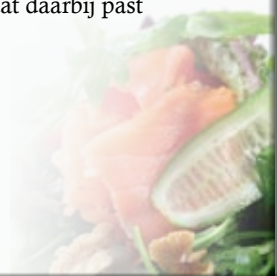
#### Balans

Ben je tevreden met je gewicht en wil je dit zo houden dan is dit een gerecht dat daarbij past



#### Weerstand

Boordevol Vitamine C. Sterkt je weerstand



## Koffie specials

Verrassend lekkere koffie. Een kleine verwennerij voor ieder moment van de dag

Koffie	1.90
Cappuccino	2.00
Heavenly hazel	2.95
Caramelli	2.95
Café Brulee	2.95
Almond	2.95



## Thee specials

Lekker bijkletsen met onze beroemde theepotjes

Theepotje	2.50
High tea (per persoon)	13.95

## Lekker bij de koffie of thee

Appelgebak met slagroom	2.75
Luikse wafel met kersen en slagroom	3.50
Kate's Cupcakes (smaak van de dag)	1.75






## Ovenvers brood

Onze vers gebakken broodjes zijn standaard belegd met luxe sla

 Zalm roomkaas	5.95
Radijs, roomkaas, gerookte zalm en wasabi mayonaise	
 Belegen kaas	4.95
Zoute boter, honingtomaatjes en belegen kaas	
 Serranoham	5.95
Grana padano, lente ui, serranoham en sherry truffel dressing	
 Filet americain	4.95
Luxe sla, lente ui, filet americain en wasabi mayonaise	
 Brie	5.25
Honing mosterdsaus, brie en lente ui	
 Carpaccio	6.50
flinterdun gesneden ossenhaas, grana padano, pesto-dressing	
 Gerookte kip	5.95
Luxe sla, gerookte kip, lente ui en honingmosterd dressing	
 Gegrilde kip met brie	5.95
Broodje met kipfilet v/d grill, gesmolten brie en honingmosterd-saus	
 Italiaanse kip met mozzarella	5.95
Broodje met kipfilet v/d grill, tomaat, bascilicum, lente ui en gesmolten mozzarella.	
 Uitsmijter	5.95
Heerlijk lunchgerecht, daar knap je van op 	

## Salades

Onze salades worden geserveerd met brood

 Gerookte kip	10.25
Radijs, noten, gerookte kip en wasabi mayonaise	
 Gerookte zalm	11.95
Kappertjes, radijs, gerookte zalm en wasabi mayonaise	
 Mozzarella	10.25
Gedroogde tomaten, olijven, mozzarella, tomaat en olijfolie	
 Serranoham	10.25
Grana padano, honing tomaatjes, serranoham en sherry truffel dressing	
 Bakje vers fruit	2.75
Je dagelijkse portie fruit lekker als tussendoortje of om je maaltijd compleet te maken	

## Fingerfood

Shrimp dippers (7 stuks)	4.50
Spicy chicken wings (7 stuks)	4.50
Vietnamese loempia's (8 stuks)	4.50









## Frites & Snacks

Onze frites en snacks worden gefrituurd in gezond frituurvet

Frites	1.65	Mexicano	1.95
Grote frites	3.25	Berenklauw	2.10
Wedges	1.95	Pikanto	1.85
Frikandel	1.40	Fritessaus	0.40
Kroket	1.40	Curry	0.40
Kroket deluxe	1.60	Ketchup	0.40
Kalfskroket	1.60	Speciaalsaus	0.65
Kaassoufflé	1.50	Pindasaus	0.65
Kipnuggets (6 stuks)	2.60	Zacht broodje	0.50
Bitterballen (5 stuks)	1.80		
Loempia	2.95		
Loempia speciaal	4.95		
Kipcorn	1.65		
Bamihap	1.50		
Nasihap	1.50		






## Van de Grill

 Shaslick	3.95
Varkensvlees met paprika, bacon, ui	
 Sparerib	3.95
Huisgemaakte stuk sparerib ingesmeerd met B.B.Q. saus	
 Kipfilet	2.50
Vers met B.B.Q.saus gemarineerde kipfilet van de grill	
 Satéspies	2.50
Vers gemarineerde kipsatéspies met satésaus	
 Gambaspies	3.95
Gemarineerde kleine gamba's op een spies	
 Burgers kaas 0.50 -- bacon 0.50 -- ei 0.50	2.85
Huisgemaakte burger	
 Mega burgers kaas 0.50 -- bacon 0.50 -- ei 0.50	5.50
Huisgemaakte mega burger voor de grote eter	
 Kip burger	3.50
Vers gegrilde kipfilet op een broodje is echt een Top burger	





## Eazie Mealzz..

Kleine gerechten met verse ingrediënten op een bedje van potato waves

 Kip champignons	6.95
Kip met broccoli, champignons en roomsaus	
 Kip Kerrie	6.95
Kip met broccoli, courgette, worteltjes en kerriesaus	
 Belgisch Stoofvlees	6.95
Stoofvlees met champignons, ui en worteltjes	

## Fruitdrinks

Lekkere frisse drankjes die je net weer dat beetje energie geven

 Verse jus d'orange	3.50
 Smoothie bosvruchten	3.50
 Smoothie tropisch fruit	3.50
 Shaken ice-tea	2.95
 Milkshake	2.50



Tip: probeer eens iets anders dan u gewend bent, het is allemaal lekker!

## Voorgerechten

<b>Brood plankje</b>	4.50
Lekkere broodjes met zoute boter en kruidenboter, echt een ideaal voorafje	
<b>Tomatensoep</b>	4.50
Heerlijke biologische tomatensoep met stukjes brood	
<b>Kleintje Carpaccio</b>	5.95
Flinterdun gesneden ossenhaas met geroosterde pijnboom pitjes en geschaafde kaas	
<b>Tapas</b>	6.95
Ook bij ons een bord met mediterrane surprises, gezellig samen delen!	
<b>Gerookte zalm op toast</b>	7.50
Gerookte zalm op knapperige toast met gemengde salade	
<b>Gamba's pil pil</b>	5.95
Garnalen uit de steenoven met pepertjes en knoflook, geserveerd met brood	

## Vleesgerechten

<b>Kipsaté</b>	12.95
3 spiesen huisgemaakte kipsaté met satésaus en kroepoek	
<b>Barbecue chicken</b>	14.50
Gegrilde dubbele kipfilet met champignons, kaas en b.b.q. saus	
<b>Varkenshaasaté</b>	13.75
Vers gesneden varkenshaas overgoten met satésaus	
<b>Spareribs van de chef</b>	14.50
De lekkerste spareribs ingesmeerd volgens recept van de chef	
<b>Tournedos Gorgonzola en rode wijnsaus</b>	20.95
Zachte Tournedos met gorgonzola, overgoten met rode wijnsaus	
<b>Schnitzel forestière</b>	14.50
Met gebakken champignons, bacon en een heerlijke roomsaus	
<b>Varkenshaas naturel</b>	13.50
Gebakken varkenshaas, kijk bij de side orders om de varkenshaas verder aan te kleden.	
<b>Varkenshaas Bon Chef</b>	16.95
Varkenshaas met mosterdsaus en gratineerd met brie	
<b>Tournedos</b>	17.95
Heerlijk malse biefstuk van de runderhaas, kijk bij de side orders om de tournedos verder aan te kleden.	
<b>Mixed Grill</b>	17.50
Een combinatie van gegrilde kipfilet, gemarineerde sparerib, saté en een gebakken varkenshaas begeleid met 3 verschillende sauzen	
<b>Mega Steak Burger</b>	12.75
Huisgemaakte Burger, proef de smaak van een verse Burger	

## Visgerechten

<b>Zalmfilet</b>	14.50
Zalm met een saus van lente-ui	
<b>Kabeljauwfilet</b>	14.50
Kabeljauwfilet op een bedje van gewokte spinazie met mosterdsaus	
<b>Gamba spiesjes</b>	13.95
Twee gegrilde gamba spiesjes met knoflooksaus	

**Bon Chef** Bovenstaande gerechten worden geserveerd met gestoomde groenten en heeft u de keuze uit frites, gebakken aardappelen of gestoomde krieltjes  
Kies bij de gezonde gerechten voor de gestoomde krieltjes

## Nagerechten

<b>Dame Blanche</b>	4.25
Vanilleroomijs met chocoladesaus en slagroom	
<b>Sorbet</b>	4.95
Een verfrissende oase met vers fruit, ijs, saus en slagroom	
<b>Bananenblad</b>	4.50
3 bollen ijs, verse banaan, chocolade en slagroom	
<b>Notenmix</b>	4.50
3 bollen notenijs, slagroom en saus	
<b>Softijs en schepijs</b>	
<b>Sunday (met saus)</b>	2.25
<b>Funday (met topping)</b>	2.25
<b>Bolletje schepijs</b>	1.00



## Pizza

In de Steenoven krijgt de pizza zijn echte authentieke smaak

<b>Margherita</b>	8.95
Mozzarella, cherry tomaatjes, basilicum	
<b>Tonno</b>	9.95
Tonijn, ui, olijven	
<b>Quattro Formaggio</b>	9.95
Grana padano, Gorgonzola, Belegen kaas, Mozzarella,	
<b>Salmone</b>	11.25
Kappertjes, Ui, Zalm	
<b>Prosciutto Serrano</b>	9.95
Serranoham, parmezaanse kaas, cherry tomaatjes	
<b>Salami</b>	9.95
Mozzarella met heerlijke Toscaanse Salami	

## Pasta

Verse pasta met verschillende toppings welke à la minute worden bereid.  
Gegarneerd met grana padanokaas en stukjes brood.

<b>Bolognese</b>	7.50
Tomaten vleessaus en cherry tomaatjes	
<b>Carbonara</b>	7.25
Roomsaus met bacon en champignons	
<b>Verdi</b>	8.95
Tomaten vleessaus met verse bladspinazie	
<b>Salmone</b>	8.95
Roomsaus met champignons en stukjes zalm	
<b>Scampi</b>	8.95
Roomsaus met pesto, gamba's en verse bladspinazie	

## Wok

Gewokt met verse roerbakgroenten, een oosterse saus naar keuze en vervolgens geserveerd met rijst, pasta of noodles.

Als eerste maakt u een keuze uit:

<b>Kipstukjes</b>	6.75
<b>Kleine gamba's</b>	7.75
<b>Varkenshaas</b>	7.75

Vervolgens maakt u een keuze uit:

<b>Zoete saus</b>	
<b>Teriyaki saus</b>	
<b>Pittige kerriesaus</b>	
<b>Zwarte bonensaus</b>	



## Taco & Burrito

<b>Gehakt Taco</b>	5.25
Rundergehakt met paprika, ui (u kunt kiezen uit een harde taco of een zachte taco)	
<b>Kip Taco</b>	5.25
Stukjes kipfilet met paprika, ui (u kunt kiezen uit een harde taco of een zachte taco)	
<b>Gehakt Burrito</b>	6.25
Rijst, groenten, gehakt, kaas, tacosaus en zure room opgerold in een tortilla	
<b>Kip Burrito</b>	6.25
Rijst, groenten, kip, kaas, tacosaus en zure room opgerold in een tortilla	

## Side Orders

<b>Gebakken Champignons</b>	1.75
<b>Gebakken Uien</b>	1.50
<b>Champignonsaus</b>	2.00
<b>Rode Wijnsaus</b>	2.00
<b>Kommetje met rauwkost</b>	2.75

