

Preps



prepared with happiness
In Randwyck

You can find our English menu halfway

wifi:

Preps Gasten

oatbangers

Preps_maastricht

085-0140110

info@prepsrandwyck.com

Endepolsdomein 30, 6229EM, Maastricht



Welkom bij Preps!

Wist je dat deze locatie pas sinds april 2025 geopend is? We hebben ook een andere vestiging in het centrum van Maastricht. Ben je daar nog niet geweest? Dan raden we je zeker aan om ook daar eens een kijkje te nemen!

Preps is opgericht in 2019 door eigenaresse Steffanie. Sindsdien heeft ze nooit haar missie en visie uit het oog verloren:

"Een plek creëren waar gasten lekker en verantwoord kunnen lunchen. Een plek waar gezonde en verse producten centraal staan. Simpel, maar persoonlijk. Geïnspireerd door vegan en glutenvrije ingrediënten, waarbij balans het belangrijkste ingrediënt is. Preps, prepared with happiness".

Bij Preps willen wij iedereen verwelkomen om van onze gezonde en lekkere maaltijden te kunnen genieten. Zowel jong als oud en zowel vleeseter, vegetarier, veganist en coeliaak. Wij willen zo veel mogelijk mensen kunnen laten genieten op een gezonde en gebalanceerde manier zonder zorgen. We proberen daarom met zoveel mogelijk dieetvoorkeuren rekening te houden.

Om die reden hebben wij de glutenvrije en vegan opties aangegeven met vakjes bij elk gerecht. Staat er geen vakje naast het gerecht dat jij wil? Dan kan het gerecht niet zonder gluten of vegan gemaakt worden. Kijk dan vooral verder, naar alle andere lekkere opties die we wél voor jou beschikbaar hebben! Voor glutenvrije gerechten rekenen wij een toeslag van 1 euro.

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Heb je andere dieetwensen of vragen? Laat het ons team direct weten en dan proberen onze cheffies iets lekkers voor je klaar te maken. We werken in een kleine keuken, dus kunnen kruisbesmetting helaas niet voorkomen.

Bij Preps zitten we nooit stil. In januari 2024 lanceerden we Preps - The Food Label, een dochteronderneming waarin we onze gerechten hebben omgetoverd tot kant-en-klare maaltijden. Zo kan iedereen, op elk moment, genieten van onze gezonde en verse gerechten. Benieuwd naar ons aanbod en waar je onze maaltijden kunt vinden? Scan de QR-code voor meer informatie!



Zoete gerechten

Griekse yoghurt

Granola, vers fruit en honing

9,50

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Chiapudding

Plantaardige melk en wisselende toppings. Vraag ons personeel voor meer uitleg

7,50

Vegan

Glutenvrij

Warme cinnamonroll

Verse cinnamonroll uit de oven

5,00

Vegan

Karamel pancakes

Karamelsaus, banaan, cookiedough, cacaonibs en pecannoten

12,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Power pancakes

Granola, vers fruit, banaan en coulis van rood fruit

12,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk



Smoothie bowls

Al onze smoothiebowl's worden geserveerd met granola*, vers fruit en zaden of kokosnippers.

Açaí guarana

Açaí, guarana, banaan en kokosmelk

13,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Pink dragon

Dragon fruit, mango, kokos, banaan, dadel en kokosmelk

13,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Blue sea

Blauwe spirulina, vijg, kokos, bloemkool, banaan, dadel, rabarber, limoen en kokosmelk

13,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Extra lekker bij je smoothie bowl

Pindakaas

+1,50

Cacaonibs

+2,00

Vegan proteïnepoeder

+3,00

*Onze Preps granola bevat haver, pinda en noten



Hartige gerechten

Al onze hartige gerechten worden geserveerd op zuurdesem meergranenbrood.
Glutenvrije optie: pittenbrood

Smashed avocado & eggs

13,50

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Snee brood met avocado en:

- twee gepocheerde eitjes
- twee gebakken eitjes
- twee stuks roerei
- scrambled tofu

Tonijnsalade

13,00

Glutenvrij mogelijk

Tonijnsalade op basis van Griekse yoghurt, met rode ui, tomaat, kappertjes, kruiden en garnering

Gerookte zalm

16,00

Glutenvrij mogelijk

Gerookte zalm met roomkaas, citroen, dille, kappertjes, tomaat, rode ui, en garnering

Vegan zalm

12,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Gemaakt van wortel, met plantaardige roomkaas, citroen, dille, kappertjes, tomaat, rode ui en garnering

Hartige pancakes

15,00

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Seizoensgebonden toppings, vraag ons personeel voor meer uitleg :)



Comfy Preps Bowls

The Foodlabel oatbanger bowl 12,50

Preps' Oatbangers©, met quinoa, kruidenhummus, verse citrusdressing en garnering

Vegan

Glutenvrij mogelijk

The foodlabel tempeh bowl 12,50

Preps gemarineerde tempeh, met quinoa, mangochutney, verse sesam-sojadressing en garnering

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Hot soup bowl 8,50

Geserveerd met brood en boter

Vegan

Glutenvrij mogelijk

In a rush?

Zeker zijn van een vers ontbijt of een heerlijke lunch, precies op tijd? Of op zoek naar een smakelijke lunch voor het hele team? Vanaf nu bestel je eenvoudig online via onze website. Klik op de QR code en eet smakelijk!



Koffie & Thee

Koffie

Espresso	2,90
Doppio	4,00
Koffie	2,90
Decafé Chicory*	2,90
Americano	4,20
Cappuccino	3,90
Latte Macchiato	4,20
Flat White	4,50
Koffie Verkeerd	3,90
Espresso Macchiato	3,30

Ijs koffie

Ijs Americano	4,30
Ijs Cappuccino	4,00
Ijs Latte	4,30
Ijs Matcha latte	5,30
Ijs Chai latte	4,50
Ijs Dirty Chai	5,20

Special Iced drinks

Pistachio cappuccino	5,80
Espresso Spritz	5,80
Taro Matcha	6,50
Rose matcha cloud	6,50

Koffie specials

Cinnamon Latte	4,40
Chai Latte vanille	4,40
Chai latte masala	4,40
Kurkuma Latte	4,50
Rose pink Latte	4,50
Matcha Latte	5,20
Hot cacao - 100% cacao	5,20

- espresso shot +0,70

Thee

Earl grey, witte thee, rooibos, bosvruchten, groene thee	3,20
Verse munt	3.90
Verse gember citroen	3.90
Verse appel kaneel	3.90
Verse rozemarijn sinaasappel	3.90

Plantaardige alternatieven voor koemelk: haver, soja, erwt- of kokosmelk.
***Onze koffie's zijn decafé te verkrijgen. Deze worden gemaakt van chicory wortel, een alternatieve gezondere optie.**

Fris, sapjes en lekkers

Sapjes

- Verse jus d'orange 4,00
- Wortel, appel, citroen. 5,00
- Biet, gember, appel, citroen. 5,00
- Komkommer, selderij, appel, citroen. 5,00
- Seizoenssapje: informeer bij ons personeel :) 3,50
- Gembershot

Frisdranken

- Sourcy blauw 3,20
- Sourcy rood 3,20
- Fritz kola 3,30
- Fritz kola light 3,30
- Ginger beer 4,60
- Wostok - pine needle 4,60
- Home made ice tea 4,60
- Grote fles sourcy blauw of rood 6,10

Kombucha

- Ginger-lemongrass 5,80
- Seizoenssmaak: 5,80
- informeer bij ons personeel :)

Smoothies

Berry nice 6,50

Aardbei, kersen, framboos, banaan en kokosmelk

Better than botox 6,50

Munt, broccoli, limoen, mango, banaan en water

I don't need a man(go) 6,50

Mango, banaan en appelsap

Zoet lekkers

Voor al ons gebak, check de vitrine, en kies iets lekkers uit!



Preps

prepared with happiness
In Randwyck

Welcome to our English menu!

wifi:

Preps Gasten

oatbangers

Preps_maastricht

085-0140110

info@prepsrandwyck.com

Endepolsdomein 30, 6229EM, Maastricht



Welcome to Preps!

Did you know this location only opened in April 2025? We also have another branch located in the heart of Maastricht. Haven't visited that one yet? Be sure to stop by sometime - it's definitely worth it!

Preps was founded in 2019 by owner Steffanie. Since day one, she's never lost sight of her mission and vision: "To create a place where guests can enjoy tasty and wholesome lunches. A space where healthy and fresh ingredients take centre stage. Simple, yet personal. Inspired by vegan and gluten-free ingredients, with balance as the most important ingredient. Preps, prepared with happiness."

At Preps, we want everyone to feel welcome and enjoy our delicious and nutritious meals - young and old, meat lovers, vegetarians, vegans, and those with coeliac disease. Our goal is to help as many people as possible enjoy food in a healthy and balanced way, without worry. That's why we aim to cater to a wide range of dietary needs.

To make things easier, our gluten-free and vegan options are marked with icons next to each dish. Don't see a box next to your chosen dish? That means it cannot be made gluten-free or vegan. But don't worry - there are plenty of other tasty options available for you! Please note: gluten-free meals come with a €1 surcharge.

Vegetarian

Gluten free option

Do you have other dietary needs or questions? Let our team know, and our kitchen crew will do their best to whip up something tasty for you. We work in a small kitchen, so unfortunately we cannot fully prevent cross-contamination.

At Preps, we're always moving forward. In January 2024, we launched Preps - The Food Label, a subsidiary that transforms our dishes into ready-made meals. This way, everyone can enjoy our fresh and healthy food anytime, anywhere. Curious about our meals and where to find them? Simply scan the QR code for more information!



Sweet Dishes

Greek yoghurt

Granola, fresh fruits and honey

9,50

Vegetarian

Gluten free option

Chiapudding

Plant based milk and seasonal toppings. Ask our staff what the seasonal toppings are :)

7,50

Vegan

Gluten free

Warm cinnamonroll

Fresh cinnamonroll from the oven

5,00

Vegan

Caramel pancakes

Caramelsauce, banana, cookiedough, cacaonibs, pecans

12,50

Vegan

Gluten free option

Power pancakes

Granola, fresh fruit, banana and fruit coulis

12,50

Vegan

Gluten free option



Smoothie bowls

All our smoothiebowl are served with granola*, fresh fruits, and seeds or coconut sprinkles.

Açaí guarana

13,50

Vegan

Açaí, guarana, banana and coconut milk

Gluten free option

Pink dragon

13,50

Vegan

Dragon fruit, mango, coconut, banana, dates and coconut milk

Gluten free option

Blue sea

13,50

Vegan

Blue spirulina, figs, coconut, cauliflower, banana, dates, rhubarb, lime and coconut milk

Gluten free option

Extra good with your smoothie bowl!

Peanut butter

+1,50

Cacao nibs

+2.00

Vegan protein powder

+3,00

*Our Preps granola contains oats and nuts



Salty Dishes

All our savory dishes are served with sourdough multigrain bread.
Gluten free option: seed bread

Smashed avocado & egg

13,50

Vegan option

Slice of bread with smashed avocado

Gluten free option

- two poached eggs
- two scrambled eggs
- two fried eggs
- scrambled tofu

Tuna salad

13,00

Gluten free option

Tuna salad with a Greek yoghurt base, black olives, caper apple, red onion and garnish

Smoked salmon

16,00

Gluten free option

Smoked salmon, creamcheese, lemon, dill, capers, tomato, red onion and garnish

Vegan salmon

12,50

Vegan

Made of carrot, with plant-based creamcheese, lemon, dill, capers, tomato, red onion and garnish

Gluten free option

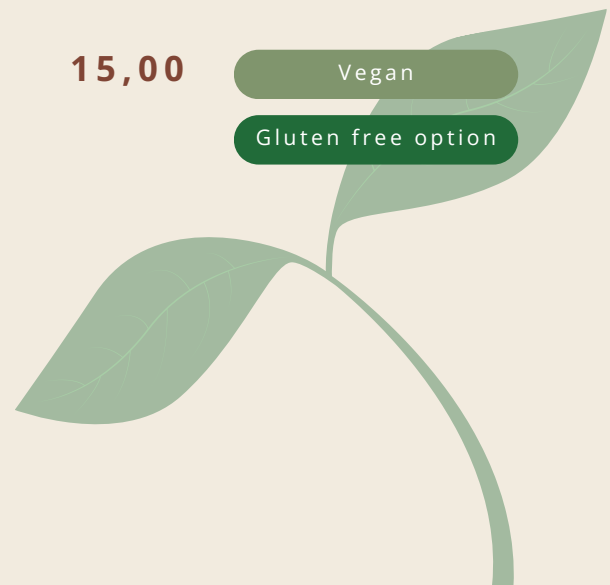
Savory pancakes

15,00

Vegan

Pancakes with savory seasonal toppings. Ask our staff what the seasonal toppings are :)

Gluten free option



Comfy Preps Bowls

The Foodlabel oatbanger bowl 12,50

Preps' Oatbangers©, with quinoa, herb hummus, fresh citrus dressing and garnish

Vegan

Glutenvrij mogelijk

The foodlabel tempeh bowl 12,50

Preps marinated tempeh, with quinoa, mango chutney, fresh sesame-soy dressing and garnish

Vegan

Gluten free

Hot soup bowl 8,50

Served with bread and vegan butter

Vegan

Gluten free option

In a rush?

Want to be sure your fresh breakfast or delicious lunch is ready on time? Or looking for a tasty lunch for the whole team? From now on, you can easily order online via our website. Just scan the QR code and enjoy your meal!



Coffee & Tea

Coffee

Espresso	2,90
Doppio	4,00
Coffee	2,90
Decaf - Chicory*	2,90
Americano	4,20
Cappuccino	3,90
Latte Macchiato	4,20
Flat White	4,50
Café au lait	3,90
Espresso Macchiato	3,30

Iced coffee

Iced Americano	4,30
Iced Cappuchino	4,00
Iced Latte	4,30
Iced Matcha latte	5,30
Iced Chai latte	4,50
Iced Dirty Chai	5,20

Special Iced drinks

Pistachio cappuccino	5,80
Espresso Spritz	5,80
Taro Matcha	6,50
Rose matcha cloud	6,50

Coffee specials

Cinnamon Latte	4,40
Chai Latte vanilla	4,40
Chai Latte less sugar	4,40
Turmeric Latte	4,50
Rose pink Latte	4,50
Matcha Latte	5,20
Hot Cacao - 100% cacao	5,20

• espresso shot +0,70

Tea

Earl grey, white tea, rooibos, forest fruits, green	3,20
Fresh mint	3,90
Fresh ginger lemon	3,90
Fresh apple cinnamon	3,90
Fresh rosemary orange	3,90

Plant based milk: oat, soy , pea, and coconut milk.

***Our coffees are also available in decaf. This is made from chicory root, an alternative healthier option for decaf.**

Sodas, juices, and goods

Juices

- Fresh orange juice 4,00
- Carrot, apple, lemon. 5,00
- Beet, apple, ginger, lemon 5,00
- Cucumber, celery, apple, lemon 5,00
- Seasonal juice: Ask our staff :) 5,00
- Ginger shot 3,50

Sodas

- Sourcy still 3,20
- Sourcy sparkling 3,20
- Fritz kola 3,30
- Fritz kola light 3,30
- Ginger beer 4,60
- Wostok - pine needle 4,60
- Home made ice tea 4,60
- Big bottle still or sparkling 6,10

Kombucha

- Ginger-lemongrass 5,80
- Seasonal flavour: ask our staff:) 5,80

Smoothies

Berry nice 6,50

Strawberry, cherry, banana, raspberry, banana and coconutmilk

Better than botox 6,50

Mint, broccoli, lime, mango, banana, and water

I don't need a man(go) 6,50

Mango, banana, and apple juice

Sweet goods

For all our pastry check the vitrine, and choose something delicious!

