

*the flow*  
EXCELLENT FOOD BAR & EVENTS

**WORK  
SPACE**

WELLE   
WORKSPACE.CH



## GETRÄNKE UND SNACKS

GETRÄNKE		PREIS / PERSON
Getränkepauschale halber Tag	Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure), Süssgetränke, Kaffee und Tee	10.50
Getränkepauschale ganzer Tag	Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure), Süssgetränke, Kaffee und Tee	16.50

PAUSEVERPFLEGUNG		PREIS / PERSON
Kleinbrote	Brötchen und Gipfeli gemischt	1.80 / Stück
Frucht	Schweizer Kernobst	1.50 / Stück
Pause süss / salzig	Hausgemachte Nussmischung, Früchte Mini-Schoggibrötli, salzige Muffins	9.50
Pause süss	Hausgemachte Nussmischung, Früchte Schoko/Kokoskuchen, Mini Cookies	9.50
Müsliriegel	Vollkornriegel	2.50 / Stück

SNACKS		PREIS / PERSON
Baguette-Sandwich	Sandwiches mit Käse, Schinken und Lachs	10.50
Focaccia	Focacce gefüllt mit Rohschinken und Tomaten-Mozzarella	12.50
Vegaccia	Focacce gefüllt mit Hummus und Avocado	8.00
Quiche	Vegetarische Quiche mit Spinat, Frischkäse, Pinienkernen und mediterranem Gemüse	8.00
Empanada	Luftiger Blätterteig mit würziger Gemüsefüllung	8.00
Streuselkuchen	Saisonale Variante	6.80

## APÉRO

APÉRO SNACKS		PREIS / PERSON
Apéro XSmall	Nüssli und Popcorn	6.50
Apéro Small	Salamiwürfel, Oliven, gefüllte Mini-Paprika, Grissini und Brötli	12.00
Apéro Medium	Salamiwürfel, Oliven, gefüllte Mini-Paprika, Rohschinken, Parmesanwürfel, Tomaten-Mozzarella-Spiessli, Grissini und Brötli	24.50
Apéro Large	Salamiwürfel, Oliven, gefüllte Mini-Paprika, Rohschinken, Parmesanwürfel, Tomaten-Mozzarella-Spiessli, eingelegte Artischocken, marinierte Champignons, Grissini und Brötli	32.00
Apéro XLarge	Lingue di suocera, Grissini, Nussmischung, Oliven, Tomaten-Mozzarella-Spiessli, marinierte Champignons, Fleisch- und Käseplatte, Brötli  Saisonale Suppe, Vegi-Empanada, Falafel an pikanter Tomatensauce, Mini Pulled Pork Burger mit BBQ Sauce  Saisonale Süssigkeiten	38.00
Zusätzliche Komponente		4.50
Käseplatte	Auswahl an diversen Käsesorten, Brötli (für 4 Personen)	31.50 / Platte
Fleischplatte	Auswahl an diversen Fleischsorten, Brötli (für 4 Personen)	31.50 / Platte
Mini-Sandwiches	Gefüllte Brötchen mit Rauchlachs, Schinken, Käse	12.00

APÉROGETRÄNKE		PREIS / PERSON
Bier	Bärner Müntschi	33 cl 5.50
Weisswein	St. Saphorin Sous-les-Rocs	75 cl 55.00
	Heida AOC Valais Le Zéphir Cave Emery	75 cl 55.00
	Verdejo Verderrubi DOC	75 cl 43.00
	Arneis Roero DOC	75 cl 48.00
Rotwein	Merlot del Ticino, Baiocco Guidio Brivio	75 cl 48.00
	Canivete VR	75 cl 45.00
	Montefalco	75 cl 54.00
Prosecco	Brut Asolo DOCG	75 cl 39.00
Mineralwasser offen		100 cl 8.00
Orangensaft		100 cl 12.00
Hausgemachter Eistee		100 cl 14.00

# BANKETT BUFFET

AB 20 – 200 PERSONEN, MAXIMAL EINE BUFFETAUSWAHL

## BUFFET KLASSISCH

---

### SALAT BUFFET

Blattsalat, 3 saisonale Rohkostsalate, hausgemachte Vinaigrette  
Kräuter, Kerne V G L

### HAUPTGANG

Kalbsbraten, Bunte Pfefferjus G L

Kartoffelgratin V G

Vegetarische Lasagne mit Baumnüsse und Wurzelgemüse V

Saisonales Gemüse V G L

### DESSERT

Trilogie aus Crème, Kuchen und Früchte V

CHF 47.00

## BUFFET ORIENTALISCH

---

### SALAT BUFFET

Blattsalat, 3 saisonale Rohkostsalate, hausgemachte Vinaigrette  
Kräuter, Kerne V G L

### HAUPTGANG

Orientalischer Poulet Eintopf G L

Jasminreis V G L

Gemüse-Kichererbsen Tajine V G L

Saisonales Gemüse V G L

### DESSERT

Trilogie aus Crème, Kuchen und Früchte V

CHF 43.00

V = Vegetarisch, G = Glutenfrei, L = Laktosefrei

## BUFFET RUSTIKAL

---

### SALAT BUFFET

Blattsalat, 3 saisonale Rohkostsalate, hausgemachte Vinaigrette  
Kräuter, Kerne V G L

### HAUPTGANG

Rindsragoût mit Paprika und Crème Fraîche G

Kartoffelstampf G

Gerstotto mit Erbsen und Rucola-Pesto V

Saisonales Gemüse V G L

### DESSERT

Trilogie aus Crème, Kuchen und Früchte V

CHF 47.00

## BUFFET VEGAN

---

### SALAT BUFFET

Blattsalat, 3 saisonale Rohkostsalate, hausgemachte Vinaigrette  
Kräuter, Kerne V G L

### HAUPTGANG (wird mit saisonalem Gemüse serviert)

Linsen Daal mit Spinat V G L

Kichererbsen-Gemüse Eintopf V G L

Blumenkohl Tandoori V G L

Kardamom Reis V G L

Saisonales Gemüse V G L

### DESSERT

Aprikosen-Haselnusskuchen V L

CHF 40.00

## ALLGEMEINE INFOS

- à la carte Bestellungen sind bis zehn Personen möglich.
- Das Tagesmenü kann mittels "Menüstrichliste" für Gruppen bis 20 Personen bestellt werden.
- Für Gruppen von 20 bis 200 Personen bieten wir die Verpflegungsoption Stehlunch mit Buffet an.
- Es kann ein Buffet pro Anlass ausgewählt werden.
- Die Preise gelten pro Gericht und Person.
- Bei den Weinen können Preis, Jahrgänge und Produzenten variieren / ändern.

Sofern nichts anderes vermerkt ist, verwenden wir ausschliesslich Fleisch mit Schweizer Herkunft.

Alle Preise sind in CHF und inkl. 8.1% MwSt.

## KONTAKT & BESTELLUNG

WELLE7 WORKSPACE  
Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

Tel. +41 58 565 79 97  
workspace@welle7.ch  
www.workspace.ch

## THE FLOW RESTAURANT

Welle7 – Deck 3  
Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

+41 58 565 78 78  
info@theflow-restaurant.ch  
[www.theflow-restaurant.ch](http://www.theflow-restaurant.ch)



Wir sind Teil des Nachhaltigkeitsprogramms Swisstainable und auf Level 1 – committed eingestuft. Das Nachhaltigkeitsprogramm Swisstainable vereint Betriebe und Organisationen entlang des gesamten Schweizer Tourismussektors. Mit unserer Teilnahme verpflichten wir uns zu einer kontinuierlichen nachhaltigen Unternehmensentwicklung, verfolgen Massnahmen im Bereich der Nachhaltigkeit und leisten somit einen konkreten Beitrag für einen nachhaltigen Schweizer Tourismus.

