

# FLOW FOODBAR

menukaart



EAT.  
DRINK.  
FLOW.

# overdag

---

09.30-17.00 uur

- |   |       |
|---|-------|
| Breakfast bowl  | 14    |
| hartig en healthy begin van de dag met bloemkool-kruidenquinoa, een spiegeleitje, gebakken spinazie en courgette, tomaat antiboise, avocado en dukkah |       |
| - vegan met tofu roerei (V)   |       |
| American pancakes (V)   | 12,50 |
| met blauwe bessencompote, kokosyoghurt, mango-karamel en haverkoekcrumble   |       |
| Smoothiebowl (V)  | 13,50 |
| van avocado, banaan, plantaardige yoghurt, munt en spinazie met Flow's granola, aardbeien, aalbessen, mangocompote en cacaonibs                       |       |
| Bananenbrood special  | 12    |
| met limoen-vanille hangop, blauwe bessencompote en krokante banaan  |       |

# overdag

---

09.30-17.00 uur

## Pita 'shoarma'

van oesterzwammen met auberginespread, little gem, tomaat-uiensalsa, geroosterde paprika en aubergine en saffraan-aioli

14,50

## Sandwich 'gado gado'

op zuurdesembrood van Meneer Leffers met crispy tofu, komkommerspread, sambal, little gem, taugé, sperzieboontjes, zoetzure komkommer, luchtige pindacrème, gekookt eitje, seroendeng en cassave kroepoek  
- vegan met tofu roerei

14,50

## Spiegeleieren

op zuurdesembrood van Meneer Leffers met kruiden-yoghurt, 'spek' van rijstevél, chili-boter, avocado en dukkah

14,50

## 'Broodje kroket'

oesterzwamkroketten op briochebrood met truffelmayonaise, rucola, tuinkers en marmelade van sjalot en kastanjechampignons

13

## Kids

Voor onze kleine gasten maken we graag iets in overleg.  
Vraag naar de mogelijkheden.

# overdag

---

09.30-17.00 uur

Kimchi-tosti 8,50  
tosti van volkoren desembrood met oude kaas en Flow's kimchi en sriracha veganaise

Zuurdesem-tosti 9,80  
met cheddar, auberginespread, geroosterde aubergine, paprika en harissa

extra opties bij kimchi-tosti en zuurdesem-tosti

'Spek' van rijstevel + 1,50

Spiegeleitje + 1,50

Caponata 21,50  
Siciliaanse groentestoof van aubergine, courgette en bleekselderij met crunch van kappertjes en olijven, buratta, salade van Romeinse sla, geroosterde bloemkool en venkel, basilicumcrème en focaccia

Mexicaanse bonenburger 21,50  
op een meergranenbroodje met chipotlesaus, gefrituurde uienringen, spicy avocado, tomatensalsa, cheddar en rode ui compote met friet en limoen-chiliveganaise

# sides en snacks

12.00-21.00 uur

Zuurdesembrood van Meneer Leffers  
met tomaat-chiliboter en gepofte boekweit 6,50

Nachos uit de oven  
met quacamole, pico de gallo, cheddar, sour cream en gepickelde jalapenos 9

Zoete aardappelfrites (V)  
met limoenveganaise, bosui en harissa 9,80

Buffalo bloemkool wings (V)  
met poeder van lavas en sriracha veganaise 7,80

Arancini  
balletjes van tomatenrisotto en mozzarella met basilicumcrème  
- 2 stuks 6  
- 3 stuks 8,50

tot 22.00 uur

Bitterballen (6 stuks) (V)  
met kruidenmosterd 7,80

Bospaddenstoelenkroketjes (6 stuks)  
met truffeldip 9,50

Mini loempia's (8 stuks) (V)  
met srirachasaus 7,20

Flow borrelgarnituur  
combinatie van bitterballen (4), bospaddestoelenkroketjes (4)  
en mini-loempia's (4) 14

# diner

---

17.00-21.00 uur

voor

Tartaar van gepofte rode biet 13  
met mierikswortel-hangop, gerookte tofu, komkommerchutney, hazelnoot,  
Oyster leave en granité van komkommer

Salade met 'shoarma' van oesterzwammen 13  
met baba ganoush, little gem, freekeh, geroosterde kikkererwten,  
zoetzure rode kool en saffraan-aioli en een mini-zuurdesem pita

Chinese pannenkoekjes 13  
met hoisin-jackfruit, paksoi, mini-komkommer, zoetzure rettich,  
citroen-uiencrunch en sesammayonaise  
- 2 stuks 13  
- 3 stuks 18

Kimchi pancakes  
met uitsmijters van kwartelei, miso-mayonaise, salade van taugé, zeekraal  
en groene mango en sesam-sojavinaigrette  
- vegan zonder kwartelei  
- 2 stuks 13  
- 3 stuks 18

# diner

---

17.00-21.00 uur

## hoofd

### Rendang

van spitskool en paddenstoelen met nasi kuning, homemade sambal, cassavechips, seroendeng en een zoetzure salade van rammenas, bospeen en kouseband

25,50

### Krokante pimentos

met een crème van artisjok en feta, raapstelen, doperwten, groene aspergetips, gefoete krieltjes in de schil, chimichurri en barbecuejus

25,50

### Mexicaanse bonenburger

op een meergranenbol met chipotlesaus, gefrituurde uienringen, spicy avocado, tomatensalsa, cheddar, rode ui compote met frites en limoen-chiliveganaise

21,50

### Thaise bowl

met gelakte aubergine, groene kool, nam prik, luchtige gele currysaus, gemarineerde komkommer, snijbonen, bimi, taugé en gekruide rode rijst met cashewnoten

21,50

### Caponata

Siciliaanse groentestoof van aubergine, courgette en bleekselderij met crunch van kappertjes en olijven, buratta, salade van Romeinse sla, geroosterde bloemkool en venkel, basilicumcrème en focaccia

21,50



# zoet

---

09.30-22.00 uur

Cheesecake in een glas van Ruby chocolade en limoen, yoghurt-crumble, gemarineerde rabarber, aardbeien en citroenmerengue	10
Zomertaartje met pistache, crème suisse, aardbeien en kers	7,80
Affogato (V) dubbele espresso met vegan vanille-ijs	6,60
Brownie met misokaramel	5
Aardbeienecake (V) met kaneelcrumble en aardbeien	4
Limoentaartje (V) met citroen en amandel (van Sharp Sharp)	4,80
Witte chocoladetaartje (V) met chocolade-karamel en amandel (van Sharp Sharp)	4,80
Bananenbrood met walnoten en rozijnen	4
Haverkoek (V) toprecept van Fort Negen, desembakkerij uit Amsterdam	4
Energyball (V) van cacao, dadels, noten en kokos	3
Flow's Crêpe Suzette met sinaasappelcompote, sabayon van Grand Marnier, wortelcrème en vanille-ijs	11,50
Oosterse Passie met passievruchten-kalamansi mousse, gembercake, mangocompote, kokos-rijstgranola en kokosijs	11,50

# dranken

## koffie

Van Bocca Coffee Roasters

Soulmate Brazilian coffee: dark chocolate, nuts, sweet  
Boerenmelk van Heerlijk van Dichtbij uit Midden Delfland

Koffie	3,30
Espresso	3,30
Dubbele espresso	4,20
Cappuccino	4,20
Cortado	4,20
Flat white	4,60
Espresso macchiato	3,60
Latte macchiato	4,70
Extra shot espresso + € 0,90	
Havermelk + € 0,60	

## Iced coffee

- Cold brew van Bocca's Soulmate koffie met koffiesiroop en ijsblokjes	3,80
- Iced cappuccino	4,40
Koffiesiroop + € 0,50   Havermelk + € 0,60	
- Espresso tonic met sinaasappel	4,90

# dranken

## hot specials

Spicy dark chocolate 4,90  
Heerlijk pittig en verwarmend met rauwe cacao, specerijen en rijstmelk  
- extra shot espresso + € 0,90

Ruby chocolate 4,90  
Zoet en fruitig van roze chocolade, rauwe cacao en rijstmelk

Matcha latte 5,20  
Romig en umami door de Japanse gemalen groene theeblaadjes  
met jouw favoriete melk

Golden milk 5,20  
De healthy combinatie van specerijen zoals kurkuma, zwarte peper  
en kaneel met jouw favoriete melk

Chai latte 5,30  
Verwarmende Aziatische theedrank met o.a. kardemom, kruidnagel,  
kaneel en gember met jouw favoriete melk  
- dirty chai (met een shot espresso) + € 0,90

Havermelk + € 0,60



# dranken

## (on)kruidenthee

Heerlijke melanges van de onkruiden van Wilder Land

Opkicker blend 4,20

Paardenbloem, weegbree, salie, venkel, goudbloem

Offline blend 4,20

Citroenmelisse, duizendblad, zuring, kruizemunt en korenbloem

Feeling fris blend 4,20

Duizendblad, zuring, citroenmelisse, kruizemunt, korenbloem

## verse thee

Munt en salie 4,40

Gember en sinaasappel 4,40

Citroentijm 4,40

# dranken

## biologische thee van Sander

### Lady Grey

Heerlijke, aromatische zwarte thee uit China gegeurd met olie van de bergamotcitroen. Met extra veel toegevoegde korenbloemen, deze geven de thee een wat zachtere en zoetere smaak.

3,80

### Bi Luo Chun

Mooie groene thee met een fris grassige smaak. Van een vroege pluk en bestaande uit fijn blad en veel topjes, die zichtbaar zijn als witte naaldjes.

4,20

### Jasmijnparels

Groene thee die na de pluk in kleine parels gerold worden, waarna er jasmijnbloesem tussen wordt gelegd. Dit proces wordt 5 keer herhaald met als resultaat een heerlijk geurende en smaakvolle jasmijnthee.

4,60

### White Phoenix

Mooie witte thee uit China (Yunnan). Thee met jong blad en veel topjes van de theeplant, wat alleen gedroogd is en verder niet bewerkt. Volle en frisse thee.

4,20

### Rwanda Rukeri

Een heerlijke aromatische zwarte thee van de Rwandese theeplantage Sorwatha

3,80

### Rooibos Needle

Rooibos komt in verschillende kwaliteiten, afhankelijk van de verhouding tussen de needles en twijgjes. Deze versie bestaat voornamelijk uit needles, vandaar de zuivere en pure smaak.

3,80

### Gaba Oolong

Oolong thee is gedeeltelijk geoxideerd en deze Oolong is vervolgens wmedium geïroosterd wat zorgt voor een subtiel roosterrandje.

4,40

# dranken non alcohol

## sappen (200ml)

Sunny orange	5,20
Wortel, sinaasappel, citroen, gember	
Red surprise	5,20
Watermeloen, biet, kokoswater, limoen	
Green detox	5,20
Bleekselderij, komkommer, spinazie, appel, citroen	
Tomato	5,20
Tomaat, wortel, bleekselderij, paprika	

## smoothies (250ml)

Green power	6
Spinazie, boerenkool, ananas, komkommer, gember, appel	
Strawberry-beet	6
Aardbei, biet, banaan, kokosmelk	
Super chocolate	6
Rauwe cacao, pindakaas, banaan, blauwe bessen, amandelmelk	
Summerdream	6
Ananas, mango, passievrucht, kokoswater	

## lemonades

Limonade van munt en citroen glas / karaf	4,40 / 17,50
Limonade van aardbei, watermeloen, limoen en verveine glas / karaf	5,20 / 19,50

# dranken non alcohol

## iced tea/coffee

### Iced tea

- hibiscus en grapefruit 4,90
- groene jasmijn en limoen 4,90

### Iced coffee

- Cold brew van Bocca's Soulmate koffie met koffiesiroop en ijsblokjes 3,80
- Iced cappuccino 4,40
  - Koffiesiroop + € 0,50 | Havermelk + € 0,60
- Espresso tonic met sinaasappel 4,90

## bruisend fris

- Kombucha wisselende smaak | 250 ml. 5,50
- Afri cola | 330 ml. 4,40
- Tonic | 200 ml 4,20
- Ginger beer | 200 ml 4,20
- Pineapple soda | 200ml 4,20
- Passion mama | 330ml 5
- Bruisend water Marie Stella Maris | 250 ml. 3,50
- Bruisend water Marie Stella Maris | 750 ml. 7,20
  
- Niet bruisend:  
Appelaere appelsap | 200 ml. 3,60

## mocktails

- 'Palomacello' Soda 8
  - Siroop van rabarber en grapefruit met vers citroen- en grapefruitsap en bruiswater
  
- Ginger beer 6,50
  - met limoen, appel en munt

# dranken

## bieren met alcohol

<b>Pilsener Brand (5%)</b> Krachtig van smaak, zacht in afdronk en heerlijk verfrissend	3,60
<b>Tinderende Tapir Delftse Brouwers (5,2%)</b> Een echt zomers bier deze tropical lager, verfrissend, doordrinkbaar	5,80
<b>Bloesem Blond Gebrouwen Door Vrouwen (6.2%)</b> Een fris blond bier gebrouwen met vlierbloesem, licht zoet en lekker fruitig	6,60
<b>Weizen Delftse Brouwers (5,1%)</b> Verfrissend en doordrinkbaar met zachte fruitige tonen	5,80
<b>IPA Brouwerij 't IJ (6.5%)</b> Een donkerblond bier met heerlijke aroma's van grapefruit en bloemen en fruitige, bittere afdronk die lang blijft hangen	6,60
<b>Knollaert Delftse Brouwers (6.1%)</b> Een traditioneel amberbier, moutig en licht gekruid met paradijszaad, korianderzaad en sinaasappelschil	5,80
<b>Zatte Tripel Brouwerij 't IJ (8%)</b> Een helder goudgele tripel met fruitige aroma's en een lichte hopbitterheid	6,60



# dranken

## bieren zonder alcohol

Cool Earth Lager Lowlander (0,3%) Botanisch gebrouwen pilsener, licht hoppig, met de frisse smaak van citroengras	5,50
Wit Lowlander (0,0%) Een echte 0,0% met de natuurlijke smaken van sinaasappel- en citroenschillen, superfris en heel fruitig	5,80
Playground IPA Vandestreek (< 0,5%) Alcoholarme IPA met een aangename bitterheid en smaken van citrusvruchten en tropisch fruit	6,50

## cocktails

Gin Ginger beer De fris kruidige circulaire gin van Dik & Schil met ginger beer, limoen en munt - alcoholvrij	10,50 7,50
Palomacello Soda De zomerse likeur van Dik & Schil van grapefruit en rabarber met vers citroen- en grapefruitsap en bruiswater - alcoholvrij	9,50 8
Aperol Spritz Bitterzoet met Aperol, Cava, bruiswater en grapefruit	9,50
Rosé Spritz Zomerse Spritz van rosé, bruisend water en watermeloenlikeur	10,50

# wijnen

Al onze wijnen zijn verkrijgbaar per glas en biologisch of biodynamisch geteeld

## mousserend

Cava Funambul brut nature Spanje   Penedés Citrusfruit, steenfruit met een stevige bubbel	7,50	37,50
Codorníu zero 0,0% Spanje   Penedés Citrus, tropisch fruit met een fijne bubbel	6	32
Crémant de Loire brut rosé Frankrijk   Pinot Noir & Grenache Zachte bubbel, rijpe aardbei, bessen en grapefruit	7,50	37,50

## wit

L'Auratae Italië   Pinot Grigio & Catarratto Citrus met een tropische hint, sappig en fris	6	31
Nittnaus Grüner Veltliner Selection Oostenrijk   Grüner Veltliner Rijp, groen en geel fruit, mooi kruidig	7,20	36,50
Anne de Joyeuse Very Chardonnay Limoux Frankrijk   Chardonnay Citrus, witte perzik met een vleugje gezouten boerenboter	7,80	38,80

# wijnen

## rosé

Greg & Juju 6 31  
Frankrijk Grolleau en Cabernet  
Mooie, rijke Provence stijl rosé

## rood

Miopasso Primitivo 6 31  
Italië | Primitivo  
Confiture, pruimtabak en kers

Ca' Bolani 7,20 36,50  
Italië | Refosco dal peduncolo  
Sappig fruit, zacht en kruidig

Quinto Arrio Rioja Crianza 7,80 38,80  
Spanje | Tempranillo  
Rijk, hout gelagerd en gedroogd fruit

## likeuren

Limoncello van Dik en Schil 4,40  
van geredde biologische citroenen

Bakkie Pleur Koffielikeur van Dik en Schil 4,40  
Pure smaak van koffie, noten, citrus en vanille

Frangelico 4,40  
Likeur op basis van hazelnoten, cacao en vanillebessen

EAT.  
DRINK.  
FLOW.



English menu

no cash, cards only |  network: Flow Food Guest  
pass: welcomeguest