

DE FOODBAR

Ontbijt/lunch

09.30u. -17.00 u.

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 vossenbessencompote, kokosyoghurt, sinoasappel-karamel en haverkoekcrumble

BANANENBROOD SPECIAL**12**

met honing-kaneel hangop, vossenbessencompote en krokante pecannoten

SPIEGELEIEREN**14,50**

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

BAO BUNS 'STICKY TEMPEH' (V)**14,50**

met komkommerspread, Flow's kimchi, little gem, zwarte knoflookcrème, ingelegde pompoen en cassavechips

'BROODJE KROKET'**13**

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

CARPACCIO VAN KNOLSELDERIJ**14,50**

op zuurdesembrood van Meneer Leffers met gebakken paddenstoelen, Parmezaanse kaas, winterpostelein, zwarte knofloocrème, geroosterde hazelnoot en truffel-maideira-vinaigrette

- vegan met knoflook-broodcrunch V

KIMCHI-TOSTI**8,50**

van volkoren desembrood met oude kaas, Flow's kimchi en sriracha veganaise

FLOW'S TOSTI**9,50**

van volkoren desembrood met geroosterde uiendip, zachte geitenkaas, oude kaas, ingelegde pompoen en citrus-kosho met chili-jam

- extra opties bij kimchi-tosti en Flow's tosti

'Spek' van rijstevel + 1,50

Spiegeleitje + 1,50

KIDS

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

Extra lunch

Vanaf 12.00 u.

BIBIMBAP**22,50**

Koreoans comfortfood met crispy tofu, kruidenrijst, sojaboontjes, gebakken rode spitskool, gebrande bospeen, shiitake, Flow's kimchi, gochujangsaus en een spiegeleitje

- vegan met tofu roerei V

MEXICAANSE BONENBURGER**21,50**

op een meergranenbroodje met chipotlesaus, gefrituurde uienringen, spicy avocado, tomatensalsa, cheddar en rode ui compote met friet en limoen-chili veganaise

DE FOODBAR

Zoet

Vanaf 09.30u.

Bites / snacks

12.00u-21.30u

BROWNIE met misokaramel	5	PAPPADUMS (V) met geroosterde uierendip en tuinkers	6
BANANENBROOD met walnoten en rozijnen	4	ZOETE AARDAPPELFITES (V) met harissa en limoenveganaise	9,80
HAVERKOEK (V) toprecept van Fort Negen, desembakkerij uit Amsterdam	4	BUFFALO BLOEMKOOL WINGS (V) met srirachadip en lavaspoeder	8
ENERGYBALL (V) van cacao, noten, dadels en kokos	3	ARANCINI van pompoenrisotto, bruine boter, salie en gorgonzola met chili-jam - 2 stuks - 3 stuks	7 9,50
SINAASAPPEL-SPECULAASCAKE (V)	4	BITTERBALLEN (6 STUKS) (V) met kruidenmosterd	7,80
LIMOENTAARTJE (V) met citroen en amandel (van Sharp Sharp)	4,80	BOSPADDENSTOELNKROKETJES 6 stuks met truffeldip	9,50
WITTE CHOCOLADETAARTJE (V) met chocolade-karamel en amandel (van Sharp Sharp)	4,80	MINI LOEMPIA'S (8 STUKS) (V) met srirachasaus	7,20
CHEESECAKE IN EEN GLAS witte chocolade cheesecake met gepocheerde peer, gezouten karamelsaus, spekkoeke en krokante pecannoten	10	FLOW'S BORRELGARNITUUR combinatie van bitterballen (4), bospaddenstoelenkroketjes (4) en mini-loempia's (4)	14
APPELCRUMBLE (V) met appel-abrikozencompote, kaneelcrumble en vanilleroom	9,50		
AFFOGATO (V) Dubbele espresso met vegan vanille-ijs	6,6		

Avond

17.00u-21.00u

DE FOODBAR

Bites / starters

PAPPADUMS (V) met geroosterde uiendip en tuinkers	6
ZOETE AARDAPPELFRITES (V) met harissa en limoenveganaise	9,80
BUFFALO BLOEMKOOL WINGS (V) met srirachadip en lavaspoeder	8
ARANCINI van pompoenrisotto, bruine boter, salie en gorgonzola met chili-jam	
- 2 stuks	7
- 3 stuks	9,50
GEROOKTE BOSPEEN met crème van witte bonen en knoflook-broodcrunch	8
BAO BUNS 'STICKY TEMPEH' (V) met Flow's kimchi, little gem, komkommerspread en zwarte knoflookcrème	
- 2 stuks	13
- 3 stuks	18

CHINESE PANNENKOEKJES (V) met hoisin jackfruit, paksoi, komkommer, wasabi, zoetzure rettich, citroen-uien crunch en sesamveganaise	
- 2 stuks	13
- 3 stuks	18
CARPACCIO VAN KNOLSELDERIJ met gebakken paddenstoelen, Parmezaanse kaas, winterpostelein, zwarte knoflookcrème, geroosterde hazelnoot en truffel-maideira-vinaigrette	13

To share voor 4 personen 44,50

Keuze uit : 4 Bao buns 'sticky tempeh' of 4 Chinese pannenkoekjes met	
- Pappadums	
- Buffalo bloemkool wings	
- Gerookte bospeen	
Extra bao bun of chinees pannenkoekje	6

Avond

17.00u-21.00u

DE FOODBAR

Hoofdgerechten

BIBIMBAP 22,50

Koreans comfortfood met crispy tofu, kruidenrijst, sojaboontjes, gebakken rode spitskool, gebrande bospeen, shiitake, Flow's kimchi, gochujangsaus en een spiegeleitje

- vegan met tofu roerei (V)

GEKONFIJTE KNOLSELDERIJ 24,50

met gebakken andijvie, mosterd, ranchdressing, witte boontjes, zuurdesem-krokant en knolselderij-misojus

INDIASE KORMA 25,50

met geroosterde bloemkool, zoete aardappelcrème, lizensalade, komkommer-raita, radicchio, perenrelish en huisgemaakt naanbrood

PADDENSTOELEN 'RAGU' 25,50

met geroosterde aardpeer, pappardelle pasta, spruitjes, gremolata en schuim van Parmezaanse kaas

MEXICAANSE BONENBURGER 22,50

op een meergranenbroodje met chipotlesaus, gefrituurde uienringen, spicy avocado, tomatensalsa, cheddar en rode ui compote met friet en limoen-chili veganaise

Sweets

CHEESECAKE IN EEN GLAS 10

witte chocolade cheesecake met gepocheerde peer, gezouten karamelsaus, spekkoeke en krokante pecannoten

APPELCRUMBLE (V) 11

met appel-abrikozencompote, kaneelcrumble, vanille-ijs en vanilleroom

KOFFIE-HAZELNOOTPARFAIT 11

met schuim van tonkabonen, vossenbessen-compote en browniecrumble

AFFOGATO (V) 6,60

Dubbele espresso met vegan vanille-ijs

DE FOODBAR

Koffie

Van Bocca Coffee Roasters

Soulmate Brazilian coffee: dark chocolate, nuts, sweetBoerenmelk 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	

Iced coffee

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

Hot specials

SPICY DARK CHOCOLATE 4,90
Heerlijk pittig en verwarmend met rauwe cacao, specerijen en rijstmelk
- extra shot espresso + € 0,90

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

DE FOODBAR

Onkruidenthee

Heerlijke melanges van de onkruiden van Wilder Land

OPKICKER BLEND 4,20
Paardenbloem, weegbree, salie, venkel, goudbloem

OFFLINE BLEND 4,20
Kamille, karwij, lindebloesem, vlierbloesem en rozenblad

BOSWANDELING BLEND 4,20
Moerasspirea, dropplant, dennennaald, vlierbes, guldenroede

Verse thee

MUNT EN SALIE 4,40

GEMBER EN SINAASAPPEL 4,40

CITROENTIJM 4,40

Biologische thee van Sander

LADY GREY 3,80
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.

BI LUO CHUN 4,20
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.

JASMIJNPARELS 4,60
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.

WHITE PHOENIX 4,20
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.

RWANDA RUKERI 3,80
Een heerlijke aromatische zwarte thee van de Rwandese theeplantage Sorwatha

ROOIBOS NEEDLE 3,80
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.

GABA OOLONG 4,40
Oolong thee is gedeeltelijk geoxideerd en deze Oolong is vervolgens medium geroosterd wat zorgt voor een subtiel roosterrandje.

DE FOODBAR

Sappen

SUNNY ORANGE	5,20
Wortel, sinaasappel, citroen, gember	
RED BOOST	5,20
Biet, appel, wortel en limoen	
GREEN DETOX	5,20
Bleekselderij, komkommer, spinazie, appel, citroen	
TOMATO	5,20
Tomaat, wortel, bleekselderij, paprika	

Smoothies

GREEN POWER	6
Spinazie, boerenkool, ananas, komkommer, gember, appel	
BERRY-BEET	6
Bosvruchten, biet, banaan en kokosmelk	
SUPER CHOCOLATE	6
Rauwe cacao, pindakaas, banaan, blauwe bessen, amandelmelk	

Lemonades

Limonade van munt en citroen glas / karaf	4,40 / 17,50
Limonade van bosvruchten, honing, limoen en citroentijm glas / karaf	5,20 / 19,50

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	
- 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

SPICED ORANGE SODA 0.0	8
Siroop van sinaasappelschil en -sap met citroensap, specerijen en bruiswater	
GINGER BEER 0.0	7,50
met limoen, appel en munt	

DE FOODBAR

Bieren met alcohol

PILSENER BRAND (5%) 3,60
Krachtig van smaak, zacht in afdronk en heerlijk verfrissend

BLOESEM BLOND 6,60
Gebrouwen Door Vrouwen (6.2%)
Een fris blond bier gebrouwen met vlierbloesem, licht zoet en lekker fruitig

WEIZEN Delftse Brouwers (5,1%) 5,80
Verfrissend en doordrinkbaar met zachte fruitige tonen

IPA Brouwerij 't IJ (6.5%) 6,60
Een donkerblond bier met heerlijke aroma's van grapefruit en bloemen en fruitige, bittere afdronk die lang blijft hangen

KNOLLAERT Delftse Brouwers (6.1%) 5,80
Een traditioneel amberbier, moutig en licht gekruid met paradijszaad, korianderzaad en sinaasappelschil

ZATTE TRIPEL Brouwerij 't IJ (8%) 6,60
Een helder goudgele tripel met fruitige aroma's en een lichte hopbitterheid

Bieren zonder alcohol

LAGER Lucky Saint (0,5%) 5,50
Ongefilterde lager, droog met een frisse afdronk door de citrus-hop

GALACTIC MILK STOUT 6,50
Big Drop Brewing (<0,5%)
Donker door het gebruik van gebrande mout met tonen van koffie, chocolade en karamel

WIT Lowlander (0,0%) 5,80
Een echte 0.0% met de natuurlijke smaken van sinaasappel- en citroenschillen, superfris en heel fruitig

PLAYGROUND IPA Vandestreek (< 0,5%) 6,50
Alcoholholarme IPA met een aangename bitterheid en smaken van citrusvruchten en tropisch fruit

Cocktails

GIN GINGER BEER 10,50
De fris kruidige circulaire gin van Dik & Schil met ginger beer, limoen en munt
- alcoholvrij 7,50

SPICED ORANCELLO SODA 9,50
Orangello van Dik & Schil met citroensap, specerijen en bruiswater
- alcoholvrij 8

APEROL SPRITZ 9,50
Bitterzoet met Aperol, Cava, bruiswater en grapefruit

HAZELNOOT ESPRESSO MARTINI 10,50
Onze winterse versie van de bekende Espresso Martini met een shot espresso, koffielikeur, bourbon en hazelnootlikeur

DE FOODBAR

Wijnen

Al onze wijnen zijn biologisch
of biodynamisch geteeld.

Mousserend

CAVA FUNAMBUL BRUT NATURE 7,50 37,50
Spanje | Penedés
Citrusfruit, steenfruit met een stevige bubbel

CODORNÍU ZERO 0,0% 6 32
Spanje | Penedés
Citrus, tropisch fruit met een fijne bubbel

CRÉMANT DE LOIRE BRUT ROSÉ 37,50
Frankrijk | Pinot Noir & Grenache
Zachte bubbel, rijpe aardbei, bessen en grapefruit

Wit

L'AURATAE 6 31
Italië | Pinot Grigio & Catarratto
Citrus met een tropische hint, sappig en fris

**NITNAUS GRÜNER VELTLINER
SELECTION** 7,20 36,50
Oostenrijk | Grüner Veltliner
Rijp, groen en geel fruit, mooi kruidig

**ANNE DE JOYEUSE VERY
CHARDONNAY LIMOUX** 7,80 38,80
Frankrijk | Chardonnay
Citrus, witte perzik met een vleugje gezouten
boerenboter

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

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