

the flow
EXCELLENT FOOD BAR & EVENTS

**WORK
SPACE**

WELLE 
WORKSPACE.CH



INHOUSE-CATERING

Wer ausreichend trinkt und gut isst, hat viel mehr Energie für lange ereignisreiche Tage. Deshalb machen wir Sie und Ihre Gäste auch gastronomisch rundum glücklich. Von Kaffee und Gipfeli am Morgen über das exquisite Mittagsmenü bis zum Apéro für den geselligen Ausklang – der Welle7 Workspace und das Restaurant The Flow erfüllen Ihre Wünsche mit einem vielseitigen Speise- und Getränkeangebot.

Gerne stellen wir Ihnen für jeden Anlass eine individuelle Offerte zusammen – alles aus einer Hand. Die folgende Dokumentation soll eine erste Übersicht liefern. Sämtliche Angebote werden saisonal angepasst und frisch in unserer Showküche zubereitet.

Wir passen gerne unser Angebot Business Lunch Ihren Wünschen an: Ob eine leckere Suppe, ein vegetarischer Hauptgang oder Desserts in vielen Varianten – bei uns finden Sie das passende Angebot für jeden Anlass.



GETRÄNKE UND SNACKS

GETRÄNKE		PREIS / PERSON
Getränkepauschale ganztags	Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure), Saft, Süssgetränke, Kaffee und Tee	16.00
Getränkepauschale halbtags	Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure), Saft, Süssgetränke, Kaffee und Tee	9.50

PAUSENVERPFLEGUNG		PREIS
Kleinbrote	Brötchen und Gipfeli, gemischt	1.50 / Stück
Früchtekorb	saisonale Früchte	4.00 / Korb
Z'Nüni	Hausgemachte Nussmischung, Früchte, Mini-Schoggibrötli, salzige Muffins	8.50 / Person
Z'Vieri	Hausgemachte Nussmischung, Früchte, Schoko/Kokoskuchen, Donuts	8.50 / Person

SNACKS		PREIS / PERSON
Sandwich	Sandwiches mit Käse, Schinken und Lachs	12.50
Focaccia	Focacce mit Rohschinken und Tomaten-Mozzarella	12.50
Mini-Pizza	Pizza Margherita und Pizza mit Schinken	12.50
Blechkuchen	Saisonale Varianten	6.50

APÉRO

		PREIS / PERSON
Apéro XS	Lingue di suocera, Grissini, Nussmischung	6.50
Apéro S	Salamiwürfel, Oliven, gefüllte Mini-Paprika, Grissini und Brötli	10.50
Apéro M	Salamiwürfel, Oliven, gefüllte Mini-Paprika, Rohschinken, Parmesanwürfel, Tomaten-Mozzarella-Spiessli, Grissini und Brötli	21.50
Apéro L	Salamiwürfel, Oliven, gefüllte Mini-Paprika, Rohschinken, Parmesanwürfel, Tomaten-Mozzarella-Spiessli, eingelegte Artischocken, marinierte Champignons, Grissini und Brötli	29.50
Apéro XL	Lingue di suocera, Grissini, Nussmischung Antipasti-Auswahl, Salamiwürfel, Oliven, Parmesan, Tomaten-Mozzarella-Spiessli, marinierte Champignons Auswahl an warmen Speisen saisonale Suppe, Pouletspiessli mit Erdnussauce, Rindsmeatballs in pikanter Tomatensauce, Mini Pulled Pork Burger mit BBQ Sauce Saisonale Süssigkeiten	36.00
Gemischte Käseplatte	Auswahl an diversen Käsesorten, Brot (für 4 Personen)	25.50 / Platte
Gemischte Fleischplatte	Auswahl an diversen Fleischsorten, Brot (für 4 Personen)	25.50 / Platte
Gemischte Platte	Gefüllte Brötchen mit Rauchlachs, Schinken, Käse	10.50

APÉROGETRÄNKE		PREIS
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 2017	75 cl 43.00
	Arneis Roero «Camestri» DOC 2018	75 cl 48.00
Rotwein	Merlot del Ticino, Baiocco Guidi Brivio	75 cl 48.00
	Canivete VR 2015 / 2016	75 cl 45.00
	Montefalco Rosso «Le Grazie» DOC 2011	75 cl 54.00
Mineralwasser offen		100 cl 8.00
Orangensaft offen		100 cl 12.00
Prosecco	Brut Asolo DOCG	75 cl 39.00



BANKETT BUFFET

BUFFET 1

SALATBUFFET

Blattsalat, 3 saisonale Rohkostsalate V L
French-Dressing, Kräuter, Kerne

Hauptgang (werden mit saisonalem Gemüse serviert)

Pouletschenkel-Steak an einer Oliven-Tomatensauce G L

Polenta mit frischen Kräutern V L

Lauwarmer Ziegenkäse mit Rosmarin auf sautierten Champignons und Rucola V

Dessert

Trilogie aus Creme, Kuchen und Früchte V

CHF 43.00

BUFFET 2

VORSPEISEBUFFET

Blattsalat, 3 saisonale Rohkostsalate, 2 Verrines V
French-Dressing, Vinaigrette, Kräuter, Kerne

HAUPTGANG (WERDEN MIT SAISONALEM GEMÜSEN SERVIERT)

Kalbsgeschnetzeltes an Champignonssauce G

Pilav-Reis V G

Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse grüne Currysauce V G L

DESSERT

Trilogie aus Creme, Kuchen und Früchte V

CHF 47.00

V = Vegetarisch, G = Glutenfrei, L = Laktosefrei

BUFFET 3

VORSPEISEBUFFET

Blattsalat, 3 saisonale Rohkostsalate, 2 Verrines V
French-Dressing, Vinaigrette, Kräuter, Kerne

HAUPTGANG (WERDEN MIT SAISONALEM GEMÜSEN SERVIERT)

Kalbsschulterfilet auf Ratatouillegemüse, Thymianjus G L

Rosmarin Kartoffeln V G L

Fritata mit Saisongemüse Ziegenfrischkäse-Crème V G

DESSERT

Trilogie aus Creme, Kuchen und Früchte V

CHF 49.00

BUFFET 4

VORSPEISEBUFFET

Blattsalat, 3 saisonale Rohkostsalate V L
French-Dressing, Kräuter, Kerne

HAUPTGANG (WERDEN MIT SAISONALEM GEMÜSEN SERVIERT)

Boeuf Bourguignon mit kandierten Schalotten, Speck und Champignons G L

Stampfkartoffeln mit frischen Kräutern V G

Fisch-Médaille mit roten Zwiebeln Kapern und Zitrone G L

Ricciole mit Spinat und Ricotta, pikante Tomatensauce und Haselnusspesto V

DESSERT

Trilogie aus Creme, Kuchen und Früchte V

CHF 58.00

V = Vegetarisch, G = Glutenfrei, L = Laktosefrei



BUSINESS-LUNCH WINTER

BUSINESS-LUNCH (JANUAR – MÄRZ)		PREIS / PERSON
VORSPEISE		
Bunter Blattsalat mit Sellerie-Juliennes, Äpfel und Nüsse	V G L	6.50
Nüsslersalat mit sautiertem Speck, Lauch und Champignons	G L	9.50
Entenschenkel-Rillette auf Baguette Parisienne, Crème fraîche und Blattsalat		18.50
SUPPE		
Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Brot-Chips	V	6.50
Kürbiscrème mit Ricotta-Haselnuss-Crostini	V G	6.50
HAUPTGANG		
Bœuf Bourguignon mit kandierten Schalotten, Speck und Champignons, Polenta mit frischen Kräutern	G L	22.50
Ribelmais-Pouletbrust «au vin blanc», Karottengemüse mit Thymian, Rosmarinkartoffeln	G	28.50
Lammnierstück im Rohschinken-Mantel, tomatiertes Rübengemüse, Pommes Fondantes	G L	38.50
Kalbssteak auf Most-Schmorgemüse, Rosmarinkartoffeln	G L	40.50
Fischfilet auf Schwarzwurzel-Mousseline, Safran-Griessgnocchi	L	28.50
DESSERT		
Trilogie aus Crème, Kuchen und Früchten	V	12.00

V=Vegetarisch, G=Glutenfrei, L=Laktosefrei

BUSINESS-LUNCH FRÜHLING

BUSINESS LUNCH (APRIL – JUNI)		PREIS / PERSON
VORSPEISE		
Bunter Blattsalat mit frischen Kräutern und Radiesli	V G L	6.50
Bunter Blattsalat mit Speck Croûtons und Champignons		9.50
Sautierte Pouletbrustwürfel an frischen Kräutern, Blattsalat	G L	18.50
mit Zitrone und Pfeffer marinierter Ziegenkäse, junger Blattsalat	V G	12.50
SUPPE		
Spargelcrème mit Champagner Espuma	V G	8.50
HAUPTGANG		
Kalbsblanquette mit Frühlingsgemüse, Pommes Fondantes	G	22.50
Lammrack mit Kräutern und süßem Knoblauchjus, Ofengemüse, Rosmarinkartoffeln	G L	38.50
Ribelmais-Pouletbrust an Kresse-Olivenöl, tomatiertes Gemüseragout, Polenta mit frischen Kräutern	G L	28.50
Rindsfilet an einer Petersilien-Mousseline, glasiertes Gemüse, Rosmarinkartoffeln	G	48.50
Fischfilet und Rotwein-Fenchel, Safran-Griessgnocchi	G L	28.50
DESSERT		
Trilogie aus Crème, Kuchen und Früchten	V	12.00

V=Vegetarisch, G=Glutenfrei, L=Laktosefrei

BUSINESS-LUNCH SOMMER

BUSINESS-LUNCH (JULI – SEPTEMBER) PREIS / PERSON

VORSPEISE

Bunter Blattsalat mit Gemüsestreifen	V G L	6.50
Rindscarpaccio, Parmesan, Rucola	G	18.50
Melone mit Pfeffer mariniert, Rohschinken, hausgemachte Grissini	L	12.50
«Panzanella» marinierte Tomaten, und Mozzarella auf Brotsalat	V	9.50

SUPPE

Kalte Tomatensuppe mit Chili-Crème fraîche	V G	6.50
--	-----	------

HAUPTGANG

Poulet-Involtini mit Salbei und Tomaten Concassé, Polenta mit frischen Kräutern	G L	22.50
Kalbsschulterfilet an Thymianjus, Ratatouille, Pommes Fondantes	G L	28.50
Rindshohrücke mit Basilikumpesto, Zucchetti-Beet, Rosmarinkartoffeln	G L	40.50
Lammrack im Thymianmantel, Bohnengemüse, Rosmarinkartoffeln	G L	38.50
Fischfilet auf Auberginen, Tomaten-Ragout, Safran-Griessgnocchi	L	28.50

DESSERT

Trilogie aus Crème, Kuchen und Früchten	V	12.00
---	---	-------

V = Vegetarisch, G = Glutenfrei, L = Laktosefrei

BUSINESS-LUNCH HERBST

BUSINESS LUNCH (OKTOBER – DEZEMBER) PREIS / PERSON

VORSPEISE

Bunter Blattsalat mit warmen Trauben und Kräutern	V G L	6.50
Nüsslersalat, gekochte Eier-Vinaigrette und frische Kräuter	V G L	9.50
Bunter Blattsalat mit Speck, Croûtons und Champignons		9.50

SUPPE

Steinpilzcrème mit Buchweizen-Gnocchi	V	8.50
Kürbissuppe mit Rauchlachsstreifen	G L	6.50

HAUPTGANG

Hirschpfeffer, Rosenkohl mit Speck, Kürbiswürfel, Polenta mit frischen Kräutern	G	22.50
Lammnierstück im Paprikamantel, saisonales Gemüsebeet, Rosmarinkartoffeln	L	36.50
Rindsfilet am Stück, Schalottenjus, glasiertes Gemüse, Rosmarinkartoffeln	G L	48.50
Kalbsnierstück am Stück, Pommery Senfsauce, Ofengemüse, Pommes Fondantes	G	40.50
Fischfilet auf einem Chabis-Champagnerbeet, Safran-Griessgnocchi	L	28.50

DESSERT

Trilogie aus Crème, Kuchen und Früchten	V	12.00
---	---	-------

BUSINESS-LUNCH VEGETARISCH PREIS / PERSON

Frittata mit Saisongemüse, Ziegenfrischkäse-Crème, Rosmarinkartoffeln	V G	19.50
Ricciolo mit Spinat und Ricotta, pikante Tomatensauce und Haselnuss-Pesto	V	19.50
Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse, grüne Currysauce	V G L	19.50
Safran-Griessgnocchi, mit Gemüseragout und Kerbel	V L	19.50
Lauwarmer Ziegenkäse mit Rosmarin auf sautierten Champignons, Rucola und Kartoffeln	V L	19.50

V = Vegetarisch, G = Glutenfrei, L = Laktosefrei



ALLGEMEINE INFOS

- À la carte Bestellungen sind bis zehn Personen möglich.
- Das Tagesmenü kann mittels «Menüstrichliste» für Gruppen bis 20 Personen bestellt werden.
- Einen Business-Lunch bereiten wir gerne für 20 bis 80 Personen zu.
- Für Gruppen von 20 bis 200 Personen bieten wir die Verpflegungsoption Stehlunch/Buffet an.
- Beim Tellerservice und beim Stehlunch ist jeweils eine vegetarische Option wählbar.
- Die Preise gelten pro Gericht und Person.

Sofern nichts anderes vermerkt ist, verwenden wir ausschliesslich Fleisch mit Schweizer Herkunft.
Alle Preise sind in CHF und inklusive 7,7 % 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

the flow
EXCELLENT FOOD BAR & EVENTS

**WORK
SPACE**

WELLE 
WORKSPACE.CH