



# KARTE

## AM MORGEN LIEGT DIE LATTE HOCH: UNSERE FRÜHEN STÜCKE



### LIEBELEI FÜR ZWEI – BEST OF FLESCH

3er Kombi (Schnittlauch, Rohschinken, Dorfkäse)  
Mixed Bagel (Lachs, Tomato-Mozzarella)  
Mini Avocado Liebe  
Bio Eierspeis  
Mini Acai-Bowl  
2 Heißgetränke  
2 Gläser Orangensaft oder Prosecco  
€ 35,90

### DAS FLESCHESTÜCK

2 Stück Bio Gebäck, Rohschinken, Bergkäse,  
Weiches Bio-Ei, Butter und Marmelade  
€ 9,90 A, C, G

### DAS »ICH-BIN-SO-LACHS-FRÜHSTÜCK«

2 Stück Bio Gebäck, Räucherlachs,  
Mozzarella mit Tomaten und Balsamico,  
Guacamole, 1 Glas Orangensaft oder Prosecco  
€ 13,90 A, D

### EGGS BENEDIKT

2 Stück knusprig getoastetes Bio-Brot mit  
Frischkäse, Schinken,  
pochiertem Ei, Rucola und  
hausgemachter Sauce Hollandaise  
€ 9,90 A, C, G

### AVOCADOLIEBE

2 Stück knusprig getoastetes Brot mit  
frischer Avocado,  
pochiertem Ei, Rucola und  
hausgemachter Sauce Hollandaise  
€ 9,90 A, C, G

### ENGLISH BREAKFAST

1 Stück Bio Gebäck, Baked Beans,  
Spiegelei und gebratener Speck  
€ 9,90 A, C, G

### TOMATEN MOZZARELLA BAGEL

Bagel gefüllt mit Frischkäse,  
Tomaten, Mozzarella und Rucola  
€ 7,90 A, D, G, N

### LACHS BAGEL

Bagel gefüllt mit Frischkäse,  
Lachs und Rucola  
€ 7,90 A, D, G, N

### BIO-EIERSPEIS

3 Bio-Eier, Zwiebel, Speck und Bergkäse,  
1 Stück Bio Gebäck  
€ 7,90 A, C, G

### BIO-EIERSPEIS VEGGY

3 Bio-Eier, Zwiebel, Tomaten und Paprika,  
1 Stück Bio Gebäck  
€ 7,90 A, C, G

## DER GEIST IST WILLIG UND DAS FLESCH IST SO NAH

### DER KLASSIKER

1 Stück Bio Gebäck,  
Butter und Marmelade  
€ 4,90 A, G

### DAS G'SUNDE

2 Schnittlauchbrote und 2 Bio-Eier im Glas  
€ 6,90 A, C, G

### 6ER KOMBI

6 Stück Bio-Brot belegt mit:  
Ei, Lachs, Gurke, Tomate,  
Radieschen und Nuss-Honig  
€ 10,90 A, C, D, G

### AVOCADOBROT

2 Stück knusprig getoastetes Bio-Brot  
mit frischer Avocado  
€ 7,90 A

## BREAKFAST BOWLS

### HIMBEER SMOOTHIE BOWL

Pflanzenmilch, Banane, Himbeeren,  
Kokosraspeln, hausgemachte Granola  
und frische Früchte  
€ 7,90 A

### ACAI BOWL

Pflanzenmilch, Banane, Blaubeeren,  
Acaipüree, Chiasamen, Kokosraspeln,  
hausgemachte Granola und frische Früchte  
€ 8,90 A

### PORRIDGE BOWL

Bio Kuhmilch/ Pflanzenmilch, Haferflocken,  
Apfel, Nüsse, Datteln und Honig  
€ 7,90 A, G

### JOGHURT FRÜCHTE BOWL

Bio-Naturjoghurt, frische Früchte,  
hausgemachte Granola und Honig  
€ 7,90 A, G

## ERWEITERUNGEN

1 STÜCK BIO GEBÄCK	€ 1,60
BAGEL	€ 2,90
BIO CROISSANT	€ 2,90
BIO DINKEL VOLLKORN KIPFERL	€ 3,90
BIO-EI IM GLAS/ WEICHES BIO-EI	€ 1,90
PORTION BUTTER/ MARMELADE	€ 1,30

## ZU TISCH IM FLESCH

### SUPPEN BOWL

Saisonale Suppe mit  
hausgemachtem Knusperbrot  
€ 4,90 A

### BRATWÜRSTEL BOWL

Mini Bratwürstel vom Bio Schwein, Knusperkartoffel,  
Baked Beans, Knoblauchsauce, Speck und Spiegelei  
€ 13,90 C, G

### LACHS-/SAIBLINGSFILET BOWL

Bio Lachs-/ Saiblingsfilet, Jasminreis,  
Guacamole, Gurken, Rucola und  
Sesam-Cashew-Krokant  
€ 14,90 D, G, N

### HAWAII – BOWL

Bio-Huhn oder Bio-Tofu, Lauch, Zwiebel, Ananas,  
Teriyakisauce, Jasminreis und knackiger Salat  
€ 13,90 F, N

### FLESCHSPIER

Bio-Huhn, Paprika, Zwiebel, Speck,  
Knusperkartoffel, Knoblauchsauce und knackiger Salat  
€ 14,90 G

### AVOCADO TOAST VEGAN

2 Stück getoastetes Bio Brot mit  
frischer Guacamole, Grillgemüse und knackigem Salat  
€ 12,90 A

### RAVIOLI BOWL

Saisonal gefüllte Ravioli mit Kräuteröl und knackigem Salat  
€ 12,90 A, D, G

### ORIENTALISCHE BOWL

Hausgemachte Falafeln, Kichererbsen, Hummus,  
Jasminreis, geröstete Mandeln,  
griechische Oliven, Feta und Granatapfelkerne  
€ 14,90 F, G, N

### GEMÜSE CURRY VEGAN

Karfiolröschen, rote Linsen, Karotten, Kokosmilch,  
Curry, Jasminreis und geröstete Mandeln  
€ 11,90

### XINDER GEHT'S NET: SALAT BOWL

Blattsalate der Saison,  
Granatapfelkerne, Olivenöldressing,  
mit Huhn/Feta/Tofu/Saibling  
Lachs oder pochiertem Ei, 1 Stück Bio Brot  
€ 12,90 A, C, D, F, G

## ALLERGENE ÜBERSICHT

A ... glutenhaltige Getreide, B ... Krebstiere, C ... Ei,  
D ... Fisch, E ... Erdnuss, F ... Soja, G ... Milch oder Laktose,  
H ... Schalenfrüchte, L ... Sellerie, M ... Senf,  
N ... Sesam, O ... Sulfite, P ... Lupinen, R ... Weichtiere

## BUILD YOUR OWN BOWL!

### SELFMADE BOWL

€ 13,90

Wähle aus deinen Lieblingszutaten  
von der Base bis zum Topping:

### 1X BASE

Reis, Couscous A, Zoodles

### 1X DRESSING

Orange Dressing M  
Asia Dressing F, M, N  
Honig Ingwer Dressing F, M, N

### 1X PROTEIN

Huhn, Feta G, Tofu F, Kichererbsen, Falafel,  
Lachs roh D, Garnelen D, Kräuterseitlinge

### 4X GREENS

Gurke, Avocado, Tomate, Rotkraut,  
Karotte, Brokkoli, Mango, Radieschen,  
Edamame, Spinat, Rucola

### 1X SAUCE

Spicy Majo, Vegan Majo, Wasabi Majo  
Hummus N, Sweet-Chilli

### 1X TOPPING

Röstzwiebel, Sonnenblumenkerne, Sesam,  
Mandelstücke, Minze, Granatapfelkerne

### ZUSÄTZLICHES PROTEIN

€ 3,90

### ZUSÄTZLICHES GREEN

€ 1,50

## DESSERTS

### WAFFELN

Zimt & Zucker A, C, G  
Schoko & Banane A, C, G  
heiße Himbeeren & Vanilleeis A, C, G  
€ 5,90 / € 7,90 / € 7,90

## FRISCHE MEHLSPEISEN AUS DER VITRINE

ENTDECKE UNSERE SPEISEN ONLINE UNTER

FLESCH.WTF



## UNSERE FLESCHOSOPHIE.

Dort, wo sich früher ganz, ganz früher alles ums Leder der Monarchie drehte, verzichtet man heute gern auf Titel. »Vom Feinsten« wäre vielleicht der einzige, den man angesichts des Angebots zulassen kann. Dort, wo eine gewisse Frau Flesch als eine der ersten ÖsterreicherINNEN den Führerschein machte, fährt man jetzt ab auf eine »Farmers' Market« mit dem Besten, was unsere Region zu bieten hat. Dort, wo später ein gewisser Herr Blum Eis kredenzte, von dem die Wilhelmsburger Welt noch heute spricht, findet man im Schatten der Markise wieder Genuss und Erfrischung.



## ZU TISCH IM FLESCH

Ja, das ist wirklich neu. Die gastronomische Legende feiert ihre Wiederauferstehung und Wiederbelebung nur im ganz neuen Kleid und mit ganz neuem Gesicht. Die Speisen kommen in Bowls und gehen auch gerne mit nach Hause. Die Wände können zwar (vielleicht zum Glück) noch immer nicht sprechen, dafür möchte das Flesch aber zu einer buchstäblich lokalen Institution werden, von der man auch jenseits des Tellerrands erzählt.

## SEI EINMAL SO RICHTIG ANTI!

### SPRITZIGES AUS MURAU

Die Wilde – Zitrone  
Der Entdecker - Orange Maracuja  
Der Skilehrer - Himbeere  
Die Gärtnerin - Rhabarber Minze  
0,33 l um € 3,20

### BEKANNTES

LEITUNGSWASSER  
0,25 l um € 0,50  
0,50 l um € 1,00

COCA COLA/ COCA COLA ZERO  
0,33 l um € 3,20

RÖMERQUELLE MINERAL STILL/ PRICKELND  
0,33 l um € 2,60

SODA ZITRONE  
0,25 l um € 2,30  
0,50 l um € 3,50

ZITRONENWASSER  
0,25 l um € 1,80  
0,50 l um € 2,50

SODA HOLUNDER/ MINZE/ HIMBEER  
0,25 l um € 2,30  
0,50 l um € 3,50

HOLUNDER/ MINZE/ HIMBEER WASSER  
0,25 l um € 1,80  
0,50 l um € 2,50

GRÜNER SMOOTHIE  
0,25 l um € 4,20  
0,50 l um € 6,20

### BIO SÄFTE VON HASENFIT

Apfel, Orange, Marille,  
Apfel Karotte, Apfel Birne,  
Apfel Holunder, Birne Johannisbeere

0,25 l pur um € 3,50  
0,25 l mit Wasser um € 2,30  
0,50 l mit Wasser um € 3,90  
0,25 l mit Soda um € 2,50  
0,50 l mit Soda um € 4,20

## MURAUER BIER AUF HAWEI?!

FLESCHERL  
0,2 l um € 2,50  
SEITERL  
0,3 l um € 3,20  
KRÜGERL

0,5 l um € 3,90  
SAURER RADLER  
0,5 l um € 3,90  
RADLER MIT ZITRONE  
0,5 l € 3,90

### AUS DER FLASCHE

ERDINGER WEIßBIER (alohollos)  
€ 3,90

## GRÜNDE ZUM WEIN-EN

GRÜNER VELTLINER VOM SCHOBER  
1/8 l um € 2,30

RIESLING VOM GEPEL - MAYER  
1/8 l um € 2,90

BIO GRÜNER VELTLINER WEINSCHWÄRMER VOM HARM  
1/8 l um € 3,30

BIO GRÜNER VELTLINER AM ZAUM VOM HARM  
1/8 l um € 3,70

BLAUER PORTUGIESE VOM FALLER  
1/8 l um € 2,30

BIO ZWEIFELT VOM HARM  
1/8 l um € 3,30

SPRITZER WEIß um € 2,60  
SPRITZER ROT um € 2,60  
KAISERSPRITZER um € 2,90

## PROSECCO

PROSECCO  
0,10 l um € 3,90

FLASCHE PROSECCO  
0,70 l um € 23,90

## FÜR UNSERE WACH-BIRNEN

UNSERE BIO FLESCH-RÖSTUNG VOM  
WELTMEISTERBETRIEB FELIX KAFFEE IN ST.PÖLTEN

ESPRESSO um € 2,50 ☺  
VERLÄNGERTER um € 3,10 ☺  
CAPPUCCINO um € 3,70 ☺  
GROßER BRAUNER um € 3,70 ☺  
MILCH FLESCH um € 4,10 ☺  
DIRTY CHAI um € 4,30 ☺



## FÜR UNSERE HEISSEN - EISEN

BIO PUKKA TEE  
Früchtetee, Kräutertee, Grüntee, Earl Grey  
€ 3,20

HEIßE SCHOKOLADE  
€ 3,90 ☺

CHAI LATTE  
€ 3,90 ☺

DIRTY CHAI  
€ 4,90 ☺

## UM NICHT ZU VERGESSEN:

UNSERE SOMMER COCKTAILS  
AUF DER TERRASSE MIT  
DER BESTEN AUSSICHT IM TAL



SCHILEROL  
€ 4,60

APEROL SPRITZ  
€ 4,20

HUGO  
€ 4,20

LILLET WILD BERRY  
€ 4,20

ROSATO SPRITZ  
€ 4,20

GIN TONIC  
€ 6,90

COSMOPOLITAN  
€ 4,90

MOJITO  
€ 6,90

DRY MARTINI  
€ 4,90

AVERNA SAUER  
€ 3,90

BIO ZIRBERL  
€ 4,90

DAS FLESCH TEAM WÜNSCHT GUTE GESPRÄCHE  
UND EINE SCHÖNE ZEIT :)

## WIR HABEN ES ECHT IM SCHÜSSLER!

WIR LEGEN SEHR GROßEN WERT AUF DIE  
QUALITÄT UNSERER LEBENSMITTEL UND BEZIEHEN  
DIESE DAHER FAST AUSSCHLIEßLICH AUS  
BIOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT :)

# FLESCH

Farmers' Market. Café. Bowls.



### FEST IM FLESCH!

Wieder mal Lust zu feiern und keine Idee wo?  
Weihnachtsfeier, Firmenfeier, Familienfeier,  
Ohne-Grund-Feier, Freude-auf-der-Welt-zu-sein-Feier oder  
Ich-lass-mir-noch-was-einfallen-Feier.  
Was alle gemeinsam haben:  
Im FLESCH sind sie bestens aufgehoben.  
Ab 25 Personen auch gerne  
außerhalb unserer Geschäftszeiten.

### DU KANNST GERNE ALLES MITGEHEN LASSEN!

Alle Bowls auch zum Mitnehmen!  
Fürs Büro, für Daheim oder für Gäste  
Vorbestellungen unter 0676 / 522 90 60

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mittwoch und Donnerstag  
8:00 - 14:00 und 17:00 – 21:00  
Freitag  
8:00 – 21:30  
Samstag  
8:00 -14:00

Sonntag, Montag, Dienstag und Feiertage  
geschlossen!

WIR FREUEN UNS ÜBER DEINE BEWERTUNG UNTER

**FEEDBACK.FLESCH.WTF**

