



Das Moving Mountains Programm der "The Tschuggen Collection" beruht auf fünf Säulen, um unseren Gästen einen gesunden Aufenthalt voller Freude zu bieten:

MOVE

PLAY

NOURISH

REST

GIVE

Unsere Ernährungsgrundsätze

1. Inspiriert von den Schweizer Bergen: Vollwertig, frisch, nahrhaft und saisonal.

Wir leben im Einklang mit der Natur, die uns umgibt, und bringen ihre Schätze in frischer, reiner und optimal zubereiteter Form mit hohem Nährwert auf Ihren Teller. Achten Sie besonders auf natürliche Produkte mit Heilwirkung, essbare Wildpflanzen und frische Zutaten der Saison aus der lokalen Umgebung.

2. Nach dem Stand der Wissenschaft: Wir beschäftigen uns mit den jüngsten Erkenntnissen der Ernährungsforschung.

Die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse bezüglich Mikrobiom und Immun-Resilienz lassen wir in unsere Wahl der Zutaten und deren Zubereitung einfließen. Die Produkte sind rein pflanzlich, enthalten vollwertigen Zucker (wie etwa Sirup von einheimischen Baumarten) und Vollkorn anstelle von raffiniertem Zucker und Weissmehl – somit ist jeder Bissen eine Wohltat für Ihre Gesundheit.


3. Nährstoffdichte: Kochkunst auf Pflanzenbasis.

Wir haben uns von der falschen Annahme täuschen lassen, dass Essen entweder schmackhaft oder gesund ist. Um die Gesundheit zu verbessern, muss Essen nicht nur nahrhaft sein, sondern auch Freude bereiten.

4. Gaumenfreude: Geschmack und Aromen diktieren jedes Gericht.

Es wird oft irrtümlich angenommen, dass Essen entweder ein Genuss oder gesund ist. Um Gesundheit und Vitalität zu fördern, muss das Essen zugleich einen köstlichen Genuss bieten.

Moving Mountains Gerichte - bestehen aus ausgewählten, auf die Region bezogenen Zutaten und sind so nahrhaft und gesund wie schmackhaft.

Achten Sie einfach auf das Moving Mountains Symbol in unseren Menükarten: 

MOVING MOUNTAINS BOWLS

Carlton Power Bowl 	34
Rande Radicchio Bulgur Apfel Grapefruit Preiselbeeren Mandel Zitronensauce <i>Optional mit Wachtelbrust</i>	40
St. Moritz Bowl 	34
Spinat Broccoli Kefen Avocado Kichererbsen Gerste Petersilie Italiendressing <i>Optional mit Ziegenfrischkäse</i>	40
Quinoa Bowl 	34
Quinoa Nüsslisalat Apfel Tofu Haselnuss Zitronensauce <i>Optional mit geräuchertem Schweizer Lachsfilet</i>	40

VORSPEISEN

Caesar Salat	32
Gegrilltes Hühnchen Romana Salat Sardellen Wachtelei Parmesan gebratener Speck	
Schweizer Nüsslisalat	28
Knuspriger Speck Croutons French Dressing	
Burrata Caprese	32
Bunte Tomaten Basilikum Olivenöl Vollkorn Bruschetta	
Lostallo Lachs Carpaccio	34
Ziegenkäse Sellerie getrocknete Tomaten Oliven Orangen-Mayonnaise	
Simmentaler Rindertartar	
Kapern Sardellen Zwiebeln Schnittlauch Dijon Senf Eigelb Cognac Pommes Toast	
80 g	34
160 g	51

SUPPEN

Minestrone Gemüsesuppe	19
Saisonales Gemüse Basilikum Pesto Croutons Frische Kräuter	
Ochsenchwanz Kraftbrühe	22
Ravioli von Wildpilzen Madeira	
Engadiner Gerstensuppe	21
Lauch Sellerie Karotten Bündner Fleisch Schnittlauch	
Hummerbisque	35
Gebratene Ricotta Gnocchi Romanesco	

SNACKS

Bündner-Frites mit Perigord Trüffel	21
Bündner-Frites mit Gruyère Käse	15
Schweizer Plättli mit Aufschnitt und Käse aus der Region Bündner Fleisch Salsiz geräucherter Schinken Sbrinz Emmentaler Ziegenkäse	32
Lachs Tacos mit Guacamole Lachs Gurke Avocado Chilli Burrata	32

SANDWICHES UND BURGER

Croque-Monsieur Bündner Bergkäse gekochter Schinken Dijon Senf	24
Carlton Club Sandwich Schweizer Poulet Speck Salat Ei Tomate Avocado Bündner-Frites	42
Plant based Club Sandwich  Basilikumtofu Avocado Tomate Salat Bündner-Frites	38
Carlton Burger oder Cheeseburger Simmentaler Rind Eisbergsalat Tomate Zwiebeln gepickelte Gurke Bündner-Frites	43
Plant based Beyond Burger  Marinierte Paprika Tomate Salat Zwiebeln Guacamole Bündner-Frites	39
Rock Lobster Sandwich Tandoori Hummer Eisbergsalat Avocado rote Zwiebeln Thousand Island Dressing Bündner-Frites	54

PASTA

Tagliolini	58
Hummer Artischocken Wilder Thymian	
Paccheri	38
Bunte Kirschtomaten Knoblauch Basilikum Oliven	
Pappardelle	36
Aubergine getrocknete Tomaten Sardellen Burrata	
Swiss Beef Ravioli	45
Parmesanfondue Steinpilze gebrannte Mandeln	

HAUPTGERICHTE

Wiener Schnitzel	54
Bündner-Frites Kräutermayonnaise Preiselbeere	
Züricher Geschnetzeltes	56
Steinpilze Sahne leichte Jus Kartoffelrösti	
Kalbsbratwurst aus Poschiavo	42
Traditioneller Rösti Apfelmus Zwiebelsauce	
Schweizer Lachs mit BBQ Marinade	52
Saisonales Gemüse Currysauce	
Gegrillter Wolfsbarsch	72
Chicorée Rosinen Pinienkerne Chili	
Marinierte Aubergine	45
Miso Teriyaki Shiitake Zwiebel Karotten-Ingwer-Mousse	

CARLTON AFTERNOON TEA

(Servieren wir gerne von 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr)

Full English Carlton Afternoon Tea	46
Selektion von Sandwiches Scones mit clotted creme Erdbeerkonfitüre Lemon Curd Selektion von der Patisserie Tee oder Kaffee	
Optional mit 10cl Louis Roederer Brut Champagner	59
Carlton Kids Afternoon Tea	28
Schinken- und Käsesandwich Scones mit Erdbeerkonfitüre Clotted creme Selektion von der Patisserie Milchshake oder Tee oder heiße Schoggi	

DESSERT

(glutenfreier) Kuchen des Tages nach Wahl des Küchenchefs	12
Originale italienische Tiramisù Löffelbiskuit Mascarpone Espresso	12
Vanille Crème Brûlée Doppelrahm Bio Eier Bourbon Vanille	14
Klassische Schweizer Meringue Wilde Beeren Sahne Mandeln	22
Variation von frisch geschnittenen Früchten 	22

Herkunftsbezeichnung

Fisch, Schalen- & Krustentiere: CH, FR

Rind: CH

Kalb: CH

Huhn: CH, FR

Brot: CH

Käse: CH, IT