



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. Naturverbundenheit: Ein Gefühl für den Ort, die Jahreszeiten und die Verpflichtung zu guter Gesundheit und Geschmack

Wir nehmen die umliegende Region und die Natur und bringen sie auf Ihren Teller. Der Fokus liegt auf lokalen Nahrungsmitteln mit heilender Wirkung und wilden und frischen Zutaten der Saison.

2. Wissenschaftlichkeit: Wir arbeiten mit den neuesten Entwicklungen der Ernährungsforschung

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Darmmikrobiom und die Immunresistenz spiegeln sich in der Speisekarte durch unsere Auswahl der Zutaten und in der Zubereitung der Gerichte wieder. Jeder Bissen trägt dazu bei, die Gesundheit zu verbessern.

3. Köstlichkeit: Geschmack und Aroma bestimmen jede Entscheidung und untermauern unseren Ansatz

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. Nährstoffdichte: Ein pflanzenbasierter Ansatz beim Kochen

Um unseren Ernährungsstandards gerecht zu werden, spielen Fleisch, Fisch, Käse und Getreide in unserer Küche eine untergeordnete Rolle gegenüber Gemüse und Obst. Fleisch, Fisch und Käse können als Ergänzung zu den Gerichten separat bestellt werden.

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 MOUTAINS BOWLS

Rote Power Bowl 	34
Rande Radicchio Bulgur Apfel Grapefruit Preiselbeeren Mandel	
<i>Optional mit Wachtelbrust</i>	40
Grüne Power Bowl 	34
Spinat Broccoli Kefen Avocado Kichererbsen Gerste Petersilie	
<i>Optional mit Ziegenfrischkäse</i>	40
Quinoa Bowl 	34
Quinoa Nüsslisalat Apfel Tofu Haselnuss Zitronen	
<i>Optional mit geräuchertem Schweizer Lachsfilet</i>	40

VORSPEISEN

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

SUPPEN

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

AUSTERN

Belon	pro Stück	12
Gillardeau	pro Stück	10
Fine de Claires	pro Stück	10

Gerne servieren wir Ihnen zu unseren Austern
Pumpernickel | Schalotten Essig | Zitrone | Tabasco

KAVIAR

Royal Osetra Kaviar	28 g	140
	56 g	260
Imperial Beluga Kaviar	28 g	290
	56 g	520

Gerne servieren wir Ihnen zu unserem Kaviar
Blinis | Kartoffeln | Eiweiss | Eigelb | Schnittlauch |
Schalotten | Sauerrahm

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 Frische und geräucherter Lachs Gurke Avocado Chilli Burrata	32
Sushi im Alpine Style Gurke Bündner Fleisch Avocado Ziegenkäse Sesam Wasabi	32

SANDWICHES UND BURGER

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

HAUPTGERICHTE

Wiener Schnitzel warmer Kartoffelsalat Kräutermayonnaise	49
Züricher Geschnetzeltes Steinpilze Sahne leichte Jus Kartoffelrösti	54
Steak au Poivre Schweizer Rindsentrecôte Pfeffersauce Kartoffelstock	54
Gegrillter Schweizer Lachs Knoblauchspinat Parmesancreme grüner Pfeffer	49
Fish & Chips Zanderfilet rote Kartoffel Ingwer-Dillmayonnaise	46
Kalbsbratwurst aus Poschiavo Traditioneller Rösti Zwiebeln	41

PASTA UND RISOTTO

Kürbis Tortelli Butter Salbei gereifter Parmesan	34
Schweizer Kräuter Pappardelle Ragout aus lokalen Pilzen Kalbsbries	39
Pizzoccheri Valtellinesi Kohl Kartoffel Butter Salbei Bergkäse	35
Tessiner Risotto (für 2 Personen) gereifter Parmesan Schalotten Butter Perigord Black Trüffel	90

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	
Pinky Afternoon Tea	48
Selektion von Sandwiches Himbeer-Maccarones Erdbeer-Tartelettess Rosenwasser-Cupcakes Waldfrucht-Mousse	
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	12
nach Wahl des Küchenchefs	
Originale italienische Tiramisù	12
Löffelbiskuit Mascarpone Espresso	
Vanille Crème Brûlée	14
Doppelrahm Bio Eier Bourbon Vanille	
Schweizer Schokoladentraum	16
Haselnuss Weiße Schokolade	
Klassische Schweizer Meringue	22
Wilde Beeren Sahne Schokoladensauce Mandeln	
Variation von frisch geschnittenen Früchten 	22