



MOVING  
MOUNTAINS

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

---

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

## VORSPEISEN

---

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

## SUPPEN

---

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

## AUSTERN

---

<b>Belon</b>	pro Stück	12
<b>Gillardeau</b>	pro Stück	10
<b>Fine de Claires</b>	pro Stück	10

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

## KAVIAR

---

<b>Royal Osetra Kaviar</b>	28 g	140
	56 g	260

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

## SNACKS

---

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

## SANDWICHES UND BURGER

---

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

## HAUPTGERICHTE

---

<b>Wiener Schnitzel</b>	49
warmer Kartoffelsalat   Kräutermayonnaise   Preiselbeere	
<b>Züricher Geschnetzeltes</b>	54
Steinpilze   Sahne   leichte Jus   Kartoffelrösti	
<b>Steak au Poivre</b>	54
Schweizer Rindsentrecôte   Pfeffersauce   Kartoffelstock	
<b>Gegrillter Schweizer Lachs</b>	49
Knoblauchspinat   Parmesancreme   grüner Pfeffer	
<b>Fish &amp; Chips</b>	46
Barschfilet   rote Kartoffel   Ingwer-Dillmayonnaise	
<b>Kalbsbratwurst aus Poschiavo</b>	41
Traditioneller Rösti   Zwiebelnsauce	

## PASTA UND RISOTTO

---

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

## 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	12
Löffelbiskuit   Mascarpone   Espresso	
Vanille Crème Brûlée	14
Doppelrahm   Bio Eier   Bourbon Vanille	
Klassische Schweizer Meringue	22
Wilde Beeren   Sahne   Schokoladensauce   Mandeln	
Variation von frisch geschnittenen Früchten 	22

## Herkunftsbezeichnung

Fisch, Schalen- & Krustentiere: auf Nachfrage

Rind: CH

Kalb: CH

Huhn: CH

Brot: CH

Käse: CH

Alle Preise in CHF und inklusive der gesetzlichen MwSt.

Bei Fragen zu Produzenten, Allergien oder Unverträglichkeiten, wenden sie sich bitte an unsere Mitarbeitenden.