



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 raffinierterem 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: This symbol is identical to the logo at the top of the page, featuring three horizontal bars of increasing height.

MOVING MOUNTAINS BOWLS

Carlton Power Bowl	36
Rande Kichererbsen Bulgur Granatapfel	
Aubergine Sprosse Koriander Traditional Essig	
Optional mit Poulet Brust	40
St. Moritz Bowl	34
Spinat Sellerie Edamame Avocado Radieschen	
Gerste Petersilie Italiendressing	
Optional mit Ziegenfrischkäse	40
Quinoa Bowl	34
Quinoa Nüsslisalat Apfel Tofu Haselnuss Zitronensauce	
Optional mit geräuchertem Schweizer Lachsfilet	40

VORSPEISEN

Caesar Salat	34
Hühnchen Romana Salat Sardellen Tomaten	
Parmesan Speck Knoblauch Croûtons	
Schweizer Nüsslisalat	30
Brügger Speck Croûtons French Dressing	
Burrata Caprese	32
Bunte Tomaten Basilikum Olivenöl Vollkorn Bruschetta	
Marinierter Lostallo Lachs	46
Randen Sauer Rahm Oona Kaviar Kräuter	
Simmentaler Rindertartar	
Kapern Sardellen Zwiebeln Schnittlauch Dijon Senf	
Eigelb Cognac Pommes Frites Toast	
80 g	34
160 g	51

SUPPEN

Minestrone Gemüsesuppe	19
Saisonales Gemüse Basilikum Pesto Croûtons	
Frische Kräuter	
Engadiner Gerstensuppe	22
Lauch Sellerie Karotten Bündner Fleisch Schnittlauch	
Ochsenschwanz Kraftbrühe	22
Kleines Gemüse Pilze Madeira	
Hummerbisque	36
Gebratene Ricotta Gnocchi Koriander Cognac	

SNACKS

Bündner-Frites mit Perigord Trüffel	21
Bündner-Frites mit Gruyère Käse	15
Schweizer Plättli mit Aufschnitt und Käse aus der Region	34
Brügger Bündner Fleisch Hatecke Salsiz Parpan Rohschinken	
Lenzerheide Käse Bergkäse	
Lachs Tacos mit Guacamole	32
Lachs Gurke Avocado Chili Burrata	

SANDWICHES UND BURGER

Croque-Monsieur	24
Bündner Bergkäse Gekochter Schinken Dijon Senf	
Carlton Club Sandwich	42
Schweizer Poulet Speck Salat Ei Tomate Avocado	
Bündner-Frites	
Plant based Club Sandwich	38
Basilikumtofu Avocado Tomate Salat	↗
Bündner-Frites	
Carlton Burger oder Cheeseburger	43
Simmentaler Rind Eisbergsalat Tomate Zwiebeln	
gepickelte Gurke Bündner-Frites	
Plant based Beyond Burger	39
Marinierte Paprika Tomate Salat Zwiebeln Guacamole	↗
Bündner-Frites	

PASTA

Tagliolini	48
Winter Trüffel	
Paccheri	38
Bunte Kirschtomaten Knoblauch Basilikum Oliven	
Acquerello Risotto	38
Rote Beete Mascarpone Erborinato Käse	
Swiss Beef Ravioli	45
Parmesanfondue Steinpilze Crunch Zwiebel	

HAUPTGERICHTE

Wiener Schnitzel	54
Bündner-Frites Kräutermayonnaise Preiselbeere	
Schweizer Black Angus Rinder Filet	58
Sellerie Trüffel Kartoffel Schaum	
Schweizer Alpen Lachs	56
Saisonales Gemüse Beurre Blanc	
Wolfsbarsch Filet	68
Wilder Brokkoli Sardellen Mayonnaise Hering Kaviar	
Marinierte Aubergine	45
Miso Avocado Creme Shiso Grün Pinienkerne	

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
Pink English Carlton Afternoon Tea	48
Selektion von Sandwiches Scones mit clotted creme Erdbeerkonfitüre Lemon Curd Selektion von der Patisserie Tee oder Kaffee	
Optional mit 10cl Laurent Perrier Rosé Champagner	65
Carlton Kids Afternoon Tea	28
Schinken- und Käsesandwich Scones mit Erdbeerkonfitüre Clotted creme Selektion von der Patisserie Milchshake oder Tee oder heiße Schoggi	

DESSERT

Kuchen des Tages	12
nach Wahl des Küchenchefs	
Originale italienisches Tiramisù	12
Löffelbiskuit Mascarpone Espresso	
Vanille Crème Brûlée	14
Doppelrahm Bio Eier Bourbon Vanille	
Schokolade Felchlin 70%	22
Haselnuss Agrumen	
Variation von frisch geschnittenen Früchten ↗	22

Herkunftsbezeichnung

Alle Preise in CHF und inklusive der gesetzlichen MwSt.
Bei Fragen zu Produzenten, Allergien oder Unverträglichkeiten, wenden sie sich bitte an unsere Mitarbeitenden.

Fisch, Schalen- & Krustentiere: CH, FR

Rind: CH

Kalb: CH

Huhn: CH, FR

Brot: CH

Milchprodukte: CH, IT