

# LUNCH MENU

**TWIST – das bedeutet eine bewusste und vielseitige Küche, die Genuss und den Anspruch an eine zeitgemässe Ernährung auf besondere Weise verbindet. Eine gezielte Auswahl an natürlichen und hochwertigen Produkten soll Ihnen dabei Wohlbefinden, Vitalität und Energie schenken. Saisonal bunt steht unser Angebot für eine gesunde und freudvolle Esskultur mit einer grossen Auswahl an abwechslungsreichen Bowls, die geschmackvoll all das vereinen, was der Körper braucht. Wir wünschen Ihnen viel Spass!**

**TWIST – a healthy, mindful yet creative cuisine that combines culinary delights, modern food trends and today's desire for a healthy, happy lifestyle. Only the best seasonal and local products is chosen for our delicious, colourful bowls, supplying your body with all it needs to function best – enhancing your wellbeing, vitality and energy. Very warm welcome from Twist – enjoy!**

# DAILY LUNCH MENU

FEEL GOOD SOUP 10

o d e r / o r

STARTER BOWL 10

\* \* \*

BOWL OF THE DAY 19

2-Gang Menu

CHF 29

## TO START WITH

**DREIERLEI HUMMUS & HAUSGEMACHTES NAAN BROT** | v | ve | lf | gf **16**  
**Rote Beete, Koriander, Peperoni**  
Three kind of humus & homemade naan bread, beetroot, coriander, peperoni

**WALDPILZE** | ve **22**  
**Petersilie & Sellerie**  
Forest mushrooms, parsley & celery

## SOUP BOWLS

**FEEL GOOD SOUP OF THE DAY** | ve **13 | 16**

**SCHWARZWURZEL** | ve | gf **14 | 17**  
**Cremesuppe, Gepickelte Schwarzwurzel & Walnuss**  
Black root crème soup, pickled black root & walnut

**ALPSTEIN POULET** **16 | 19**  
**Essenz, Mais Taco & Kafir Limonen Mayonnaise**  
Alpstein chicken essence, taco & kafir, lime mayonnaise

v = vegan

ve = vegetarisch vegetarian

lf = laktosefrei lactos- free

gf = glutenfrei gluten-free

## SALAD BOWLS

<b>STARTER BOWL</b>   v   ve   lf   gf	11
<b>Saisonaler Blattsalat, Gemüsejulienne, Alfalfa Sprossen, Kerne</b> Seasonal lettuce, vegetable julienne, alfalfa sprouts & seeds	
<b>ORANGE BOWL</b>   ve   lf   gf	18   23
<b>Nüssli Salat, Karotte, Kürbis, Orange &amp; Pochiertes Ei</b> Nut salad, carrot, pumpkin, orange & poached egg	
<b>BEEF BOWL</b>   gf	25   33
<b>Winterliche Blattsalate, Rindfleischstreifen, Birne, geröstete Kerne, knusprige Zwiebeln &amp; Alpkäse</b> Seasonal lettuce, beef strips, pear, roasted seeds, crispy onions & mountain cheese	

## DRESSINGS

<b>Kartoffel Trüffel</b>   ve   lf   gf	
Potato truffle	
<b>Balsamico</b>   v   ve   lf   gf	
Balsamic	
<b>Twist House (veganes French)</b>   v   ve   lf   gf	
Twist house (vegan French dressing)	

## UPGRADE YOUR BOWL

<b>Poulet Miso Spiessli 50 g</b>	5
Chicken lemongrass skewer	
<b>Rinds BBQ Spiessli 50 g</b>	5
Beef BBQ skewer	
<b>Brüggli Lachsforellen Spiessli 50 g</b>	5
Brüggli salmon-trout skewer	
<b>Vegetarisches Spiessli</b>	5
Vegetarian skewer	

v = vegan

ve = vegetarisch vegetarian

lf = laktosefrei lactos- free

gf = glutenfrei gluten-free

## NOODLE & PASTA BOWLS

**TOFU PASTA BOWL** | ve | lf

28 | 34

**Gebratener Tofu, Zucchini Pesto & Sesam**

Roasted tofu, zucchini pesto and sesame

**CHICKEN PASTA BOWL** | lf

28 | 34

**Alpstein Poulet, Zucchini Pesto & Sesam**

Alpstein chicken, zucchini pesto & sesame

Alpstein Poulets werden in kleinen Herden auf Ostschweizer Bauernhöfen aufgezogen. Grossen Wert legen wir auf eine nachhaltige Fütterung aus einheimischem Anbau. So wird bewusst auf importiertes Soja verzichtet. Die kleine Produktion ist aus einer engen Zusammenarbeit von Bauern einer regionalen Schlachtereier entstanden.

Alpstein chickens are raised in small herds on farm in the east of Switzerland. We pay attention on a sustainable feeding out of local farming. For example, imported soya is not used. The small production came into being out of a close cooperation of farm and regional butchers.

**Ihre Wahl: Eierpasta | Gluten Freie Pasta | Buchweizen Pasta**

Your choice of: whole egg pasta | gluten-free pasta | buckwheat pasta

**RICOTTA GNOCCHIS** | ve

24 | 28

**Geschmorter Kürbis, Gartenkresse, Saubohnen**

Praised pumpkin, garden cress, bread beans

**ZOODLES** | v | ve | lf | gf

28 | 34

**Zucchetti Nudeln, buntes Wurzelgemüse, Sojasprossen, Koriander, Minze, Chili, Cashewkerne, Sesam-Zitronen-Sauce & Red Curry-Kokosnuss Schaum**

Zucchini noodles, mixed root veggies, soya sprouts, coriander, mint, chili, cashew nuts, sesame-lemon sauce & red curry-coconut foam

v = vegan

ve = vegetarisch vegetarian

lf = laktosefrei lactos- free

gf = glutenfrei gluten-free

## TWIST SANDWICHES & CO

### TWIST POWER BURGER 34

Hausgemachtes Rindspastrami, Hummus, Blattsalat, BBQ Sauce, Tomate, Eingelegte Gurken

Homemade pastrami of beef, humus, leave salad, BBQ sauce, tomato, pickled cucumbers

### VALSANA CLUBSANDWICH 28

Alpstein Poulet, Zucchini Pesto, Speck, Tomate, Avocado, gebratenes Ei, Blattsalat  
Alpstein chicken, zucchini pesto, bacon, tomato, avocado, fried egg, leave salad

### VALSANA PITA POWER | ve 24

Geröstetes Pita Brot, Arosa Joghurt, Geschmortes Gemüse, Gartenkresse, Bergkäse & Röstzwiebel

Rosted pita bread, Arosa yoghurt, praised vegetables, garden cress, mountain cheese & roasted onions

Die Sennerei Maran verarbeitet während der Alpzeit die Milch von rund 400 Kühen der vier Kuhalpen Maran, Prätsch, Sattel und Carmenna zu einer Vielzahl von Produkten. Saftige Weiden und feine Gräser bilden die Grundlage für die aromatische und reichhaltige Milch und geben ihr den einzigartigen Geschmack. Die Sennerei produziert auf neustem technischem Stand und im Ganzjahresbetrieb und neben dem jährlichen Alpkäse werden Weich- und Frischkäse sowie Joghurt, Quark, Rahm, Alpbutter und weitere Spezialitäten hergestellt.

The alpine dairy Maran process during the alp season the milk of around 400 cows of the 4 cow alps Maran, Prätsch, Sattel and Carmenna to a lot of products. Lush meadows and fine grass are the base for aromatic and rich milk and give the unique taste. The alpine dairy produce on the newest technical standards and in full year business and next to the yearly mountain cheese, also specialties like soft- and cream cheese, yoghurt, quark, cream and butter get crafted.

### GEGRILLTES ENTRECÔTE «SWISS PRIME BEEF» 150g oder 180g | gf 33 | 40

mit Twist Bergkräuterbutter oder Sesam-Miso Butter

Grilled beef entrecote 150gr or 180gr with Twist herb ore sesame-miso butter

## SIDE BOWLS

### Süsskartoffel Frites | Bio Pommes Frites | Eierpasta | Glutenfreie Pasta 7

Buchweizen Pasta | Mandel Brokkoli | Kräuterspinat | Schmorrüben

Bratpeperoni | Winterlicher Blattsalat | Ofen Süsskartoffel | Gebratener Reis

Sweet potato fries | bio fries | whole egg pasta | gluten-free pasta | buckwheat pasta

almond broccoli | herb spinach | praised turnips | fried peperoni | winter salad |

oven sweet potato | fried rice

v = vegan

ve = vegetarisch vegetarian

lf = laktosefrei lactos- free

gf = glutenfrei gluten-free

## DESSERTS

<b>TWIST FREAKSHAKE</b>   ve   gf	<b>13</b>
<b>Blutorangen, Karamell &amp; Rooibos Tee</b> Blood orange, caramel & rooibos tea	
<b>KOKOS-SCHOKOLADENMOUSSE</b>   v   ve   lf   gf	<b>14</b>
<b>Mangoragout &amp; Sorbet</b> Coconut chocolate mousse, mango ragout, sorbet	
<b>TAGESDESSERT</b>	<b>13</b>
Dessert of the day	
<b>HAUSGEMACHTES GLACE PRO KUGEL</b>   ve   gf	<b>4</b>
Homemade ice cream per scoop <b>Glace: Vanille, Schokolade, Gebrannte Mandel, Marone-Muskatblüte, Rotebeete, Popcorn</b> Ice: vanilla, chocolate, roasted almonds, chestnut-muscat flower, beetroot, popcorn	
<b>HAUSGEMACHTES SORBET PRO KUGEL</b>   v   ve   lf   gf	<b>4</b>
Homemade sorbet per scoop <b>Sorbets: Birne-Zimtblüte, Rumtopf, Mango, Bratapfel, Blutorange, Preiselbeere-Joghurt</b> Sorbets: pear-cinnamon flower, rum punch, mango, fried apple, blood orange, cranberry -yoghurt	

v = vegan

ve = vegetarisch vegetarian

lf = laktosefrei lactos- free

gf = glutenfrei gluten-free

## **HERKUNFTSBEZEICHNUNG**

**Rind: Schweiz**

**Poulet: Schweiz**

**Fisch: Schweiz und Europa**

**Eier, Milchprodukte: Schweiz, regional**

**Bei Allergien oder Unverträglichkeiten freut  
sich unser Service Team Ihnen zu helfen .  
Alle Preise in Schweizer Franken, inkl. MwSt.**

## **DECLARATION OF ORIGIN**

**Beef: Switzerland**

**Chicken: Switzerland**

**Fish: Switzerland and Europe**

**Eggs, dairy products: Switzerland, local**

**In case of allergies or intolerances  
our service team is happy to help you.  
All prices in Swiss Francs, VAT included.**