

SNACK MENU

Speisen von 14.00 bis 18.00 Uhr & 21.30 bis 23.00 Uhr

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!

STARTER & SALAD

DREIERLEI HUMMUS & HAUSGEMACHTES NAAN BROT | v | ve | lf | gf 16

Rote Beete, Koriander, Peperoni

Three kind of humus & homemade naan bread, beetroot, coriander, peperoni

STARTER BOWL | v | ve | lf | gf 11

Saisonaler Blattsalat, Gemüsejulienne, Alfalfa Sprossen, Kernen

Seasonal lettuce, vegetable julienne, alfalfa sprouts & seeds

ORANGE BOWL | ve | lf | gf 18 | 23

Nüsslisalat, Katotte, Kürbis, Orange & pochiertes Ei

Nut salad, carrot, pumpkin, orange & poached egg

DRESSINGS

Kartoffel- Trüffel | ve | lf | gf

Potato-truffle dressing

Balsamico-Dressing | v | ve | lf | gf

Balsamic dressing

Twist-Caesar Dressing (veganes French Dressing) | v | ve | lf | gf

Twist-Caesar dressing (vegan French dressing)

UPGRADE YOUR BOWL

Poulet-Miso Spiessli 50 g 5

Chicken-miso skewer

Rinds BBQ Spiessli 50 g 5

Beef-BBQ skewer

Brüggli-Lachsforellen Spiessli 50 g 5

Brüggli salmon-trout skewer

Vegetarisches Spiessli 5

Vegetarian skewer

v = vegan ve = vegetarisch vegetarian lf = laktosefrei lactos-free gf = glutenfrei gluten-free

SOUP BOWLS

FEEL GOOD SOUP OF THE DAY | ve

13 | 16

KICHERERBSEN – PASTINAKEN MINESTRONE | v | ve

12 | 15

Chick peas – parsnip minestrone

PASTA BOWLS

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 chicken 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

TOFU PASTA BOWL | ve | lf

28 | 34

Gebratener Tofu, Zucchini Pesto & Sesam

Roasted tofu, zucchini pesto and sesame

Zur Auswahl stehen: Eierpasta | Glutenfreie Pasta | Buchweizen Pasta

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

SIDE BOWLS

Süsskartoffel Frites | Bio Pommes Frites | Eierpasta | Glutenfreie Pasta

7

Buchweizen Pasta | Mandel Brokkoli | Kräuterspinat | Schmorrüben

Brat Peperoni | Winterlicher Blattsalat | Ofen Süsskartoffel

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

v = vegan ve = vegetarisch vegetarian lf = laktosefrei lactos-free gf = glutenfrei gluten-free

TWIST SANDWICHES & CO

TWIST APEROPLÄTTLI

22 | 34

Bündener Fleisch, Meraner Bergkäse, eingelegtes Gemüse, Röstbrot

Bünder beef, mountain cheese, pickled vegetables, roasted bread

TWIST POWER BURGER

32

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, Garten Kresse, Bergkäse & Röstzwiebel

Roasted 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 neuestem technischem Stand und im Ganzjahresbetrieb. 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 cows 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.

SIDE BOWLS

Süßkartoffel Frites | Bio Pommes Frites | Eierpasta | Glutenfreie Pasta

7

Buchweizen Pasta | Mandel Brokkoli | Kräuter Spinat | Schmorrüben

Brat Peperoni | 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

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

MINERAL

Arosa Wasser	70 cl	6
Valser Classic	75 cl	8
	33 cl	4.5
Valser Silence	75 cl	8
	33 cl	4.5

SOFT DRINKS

Homemade Ice Tea	40 cl	6
Swiss Mountain Spring Classic Tonic swiss made	25 cl	6
Swiss Mountain Spring Rosemary Tonic swiss made	25 cl	6
Swiss Mountain Spring Ginger Ale swiss made	25 cl	6
Swiss Mountain Spring Smoked Orang Ginger Ale swiss made	25 cl	6
Swiss Mountain Spring Bitter Lemon swiss made	25 cl	6
Swiss Mountain Spring Ginger Beer swiss made	25 cl	6
Flauder Minz swiss made	33 cl	5
Vivi Kola swiss made	33 cl	5
Rivella rot swiss made	33 cl	5
Rivella blau swiss made	33 cl	5
Rivella grün swiss made	33 cl	5
Schorle Michel swiss made	33 cl	5
Coca Cola	33 cl	5
Coca Cola zero	33 cl	5
Elmer Citro	33 cl	5
Orangina	25 cl	5

OFFENWEINE

WEISSWEINE

WAAADT

Féchy La Colombe La Còlombe AOC 2017	10 cl	7.50
Raymond Paccot, Domaine La Colombe	75 cl	60

GRAUBÜNDEN

Grauburgunder 2017 bio	10 cl	10
Peter Wegelin, Malans	75 cl	65

SPANIEN

Gotes Blancques del Priorat DOQ 2016 bio-dynamisch	10 cl	9
de Ladoucette, Loire	75 cl	65

ROSÉWEINE

SCHWEIZ

Gran Rosé «Edition Hotel Eden Roc, Ascona» 2015	10 cl	9
Guido Brivio, Tessin	75 cl	59

ROTWEINE

GRAUBÜNDEN

Malbec Barrique 2016	10 cl	10
Andreas von Sprecher, Maienfelden	75 cl	68

ÖSTERREICH

Zweigelt 2015 bio bio-dynamisch	10 cl	7.50
Andreas von Sprecher, Maienfelden	75 cl	60

SPANIEN

Gotes del Priorat DOQ 2016 bio-dynamisch	10 cl	13
Alfredo Arribas, Portal del Priorat	75 cl	64

Lust auf mehr? Fragen Sie nach unserer
Weinkarte

Want some more? Ask for
our winelist

BIER

SCHWEIZ

AROSA

Kirchlibräu	33 cl	7.50
Arosa Sunna	33 cl	7.50
Schanfigger Häx	33 cl	7.50
1800m IPA	33 cl	7.50

CHUR

Calanda Edelbräu offen Stange	30 cl	5.50
Calanda Edelbräu offen Herrgöttli	20 cl	4.50
Calanda alkoholfrei	33 cl	5.50

APPENZELL

Appenzeller Weizenbier bio	50 cl	7.50
------------------------------	-------	------

THURGAU

Möhl Saft vom Fass	50 cl	6.50
Möhl Saft vom Fass alkoholfrei	50 cl	6.50

DEUTSCHLAND

Schneider Weisse Original	50 cl	7
Erdinger Alkoholfrei	50 cl	7

GIN

Appenzeller Dry Gin 27, Appenzell swiss made	4 cl	12
Turicum Dry Gin Nr.3, Zürich swiss made	4 cl	12
Kindschi Gin 1948 48°, Graubünden swiss made	4 cl	13
The Wild Alps Morris Gin, Sankt Gallen swiss made	4 cl	13

VODKA

The Wild Alps Schnapz Pear Wodka, Sankt Gallen swiss made	4 cl	10
The Wild Alps Vodka, Sankt Gallen swiss made	4 cl	10
Xellent Swiss Vodka Luzern swiss made	4 cl	13

APERITIF

Aperol Spritz Aperol Sparkling wine Orange	11
Giselle Spritz swiss made	11
Hugo heiss oder kalt Lime Sparkling wine Homemade Elderflowersirup Mint	12
Mountain Sling Kindschi Gin 1948 Lime Apple Ginger Beer	14

FANCY DRINKS

Caipirinha Cachasa Lime Brown sugar	13
Mojito kalt oder heiss Rum Lime Mint Brown sugar Soda	14
Sours Wiskey, Aperol, Cynar ore Amaretto Lemon Orange	13
Gingerbread Martini Vodka Säntis Cream Kahlua Gingerbread	16
Pear Cranberry Ginger Mule Rosmary-Pear-Vodka Cranberry Lime Ginger Beer	14

NON ALCOHOLIC

Ipanema Lime Swiss Mountain Ginger Ale Brown Sugar	9
Apple Pie Apple Lemon Almond Cinnamon Smoked Orange Ginger Ale	12
Winter Morning Apple Lemon Gingerbread Cinnamon Homemade Ice Tea	12

HEISSGETRÄNKE

Valsana Schokolade Chokolat Brandy Orangenlikör Orange Chilli	12
Schümli Pflümli Kaffee Zwetschgenbrand Cream	14
Pisten Kaffee Kaffee Kernobstbrand Cream	14
Irish Cofffee Kaffee Irish Whiskey Cream	14
Hausgemachter Glühwein rot oder weiss	9.5
Alkoholfreier Hausgemachter Apfelglühwein	8
Winterkaffee	8
Kaffee	4.5
Espresso	4.5
Cappuccino	5.5
Latte Macchiato	6
Milchkaffee	5
Heisse Schokolade	5
Tee bio	

HERKUNFTSBEZEICHNUNG

Rind: Schweiz

Poulet: Schweiz

Fisch: Schweiz und Europa

Eier, Milchprodukte: Schweiz, regional

DECLARATION OF ORIGIN

Beef: Switzerland

Chicken: Switzerland

Fish: Switzerland and Europe

Eggs, dairy products: Switzerland, local

Bei Allergien oder Unverträglichkeiten freut sich unser Service Team Ihnen zu helfen.

In case of allergies or intolerances our service team is happy to help you .

Alle Preise in Schweizer Franken, inkl. MwSt.

All prices in Swiss Francs, VAT included.

Die Umwelt ist uns wichtig, daher achten wir beim Einkauf unserer Produkte auf artgerechte Tierhaltung sowie nachhaltigen Fischfang.

We value our nature, therefore animal welfare and sustainable fishery are highly important to us.