

# SNACK MENU

**Speisen von 14 Uhr bis 18 Uhr & 21.30 Uhr bis 23 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 produce 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!

**Satt und der Teller ist noch nicht leer?  
Fragen Sie nach unserer Food Box und TWISTEN Sie  
zuhause weiter.**

**Full and the plate not yet empty?  
Ask for our food box and TWIST them at home.**

## STARTER & SALAD

**DREIERLEI HUMMUS & FLADENBROT** | v | ve 18

**Erbsen-Minze, Orange-Rande, Natur**

Three kinds of hummus & flat bread

Peas-mint, orange-beetroot, classic

**STARTER BOWL** | v | ve | lf | gf 11

**Saisonaler Blattsalat, Gemüsejulienne, Sprossen, Kerne**

Seasonal leaf lettuce, vegetable julienne, sprouts & seeds

**SUPERFOODBOWL** | ve | lf | gf 19

**Friseé, Federkohl, Hanfsamen, Quinoa, Pinienkerne, Radieschen**

Friseé, kale, hemp seeds, quinoa, pine nuts, radish

## DRESSINGS

**Twist-French** | v | ve | gf

Twist-french

**Himbeere** | v | ve | lf | gf

Raspberry

**Italian** | ve | lf | gf

Italian

## UPGRADE YOUR BOWL

**Poulet Spiessli 50 g** 6

Chicken skewer

**Rinds Spiessli 50 g** 10

Beef skewer

**Lachs Spiessli 50 g** 6

Salmon skewer

## SOUP BOWLS

**FEEL GOOD SOUP OF THE DAY** 13

**KÜRBIS-KOKOSCREME SUPPE** | ve 12

Kerne, Öl

Pumpkin-coconut cream soup

Seeds, oil

## PASTA BOWLS

**CHICKEN PASTA BOWL** 34

**Alpstein Poulet, Schweizer Miso von Patrick Marxer, Babyslattich**

Alpstein chicken, swiss miso from Patrick Marxer, baby lettuce

**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.**

Farms in eastern Switzerland raise the Alpstein chicken in small herds. We emphasize a sustainable feeling with domestic products. So we deliberately renounce imported soy. The small production is the result of a close cooperation between the farmers and a regional slaughterhouse.

**TOFU PASTA BOWL** | ve 28

**Gebratener Tofu, Schweizer Miso von Patrick Marxer, Babyslattich**

Fried tofu, swiss miso from Patrick Marxer, baby lettuce

**Zur Auswahl stehen: Eierpasta | glutenfreie Pasta | Buchweizen Pasta**

Your choice of: Whole egg pasta | glutenfree pasta | buckwheat pasta

## TWIST SANDWICHES & CO

**TWIST APÉROPLÄTTLI** 22 | 34  
Twist aperitif dish

**TWIST POWER BURGER** 29  
**Salat, Scheiben vom Roastbeef, Senf, Zwiebelsalsa, Sauerkraut, Vollmond Pommes Frites**  
Salad, slices of roastbeef, mustard, onion salsa, sauerkraut, full moon french fries

**TWIST VEGAN POWER BURGER** | v 25  
**Vegans Power Patty, Hummus, Blattsalat, Tomate, eingelegte Gurken, Pesto, Vollmond Pommes**  
Vegan power patty, hummus, leaf lettuce, tomato, inlaid cucumber, pesto, full moon french fries

**VALSANA CLUBSANDWICH** 29  
**Alpstein Poulet, Zucchini Pesto, Speck, Tomate gebratenes Ei, Blattsalat**  
Alpstein chicken, zucchini pesto, bacon, tomato, fried egg, leaf lettuce

**VALSANA WRAP** | ve 28  
**Veganes Poulet oder Alpsteinpoulet, Tomaten, Rucola, Joghurt**  
Vegan chicken or alpstein chicken, tomato, rocket salad, yogurt

## SIDE BOWLS

**Süsskartoffel Frites | Vollmond Pommes Frites** 7  
**Eierpasta | glutenfreie Pasta | Buchweizen Pasta**  
**Basmatireis | winterlicher Blattsalat | Zwiebelringe**  
Sweet potatoes fries | organic full moon french fries  
Whole egg pasta | glutenfree pasta | buckwheat pasta  
Basmati rice | winter leaf lettuce | onion rings

## DESSERTS

- ZITRONEN-MANDELMOUSSE** | lf | gf 14  
**Lakritze, Zitrone, Marzipan**  
Lemon-almond mousse, liquorice, lemon, marzipan
- VEGANER SCHOKOLADENPUDDING** | v | gf  16  
**Birnsorbet, Orangenragout**  
Vegan chocolate pudding  
Pear sorbet, orange ragout
- VALSANA ICED COFFEE** 13
- HAUSGEMACHTES GLACE PRO KUGEL** | ve | gf 4  
**Glace: Vanille, Schokolade, Nougat-Thymian, Sambuca**  
Homemade ice cream per scoop  
Ice cream: vanilla, chocolate, nougat-thyme, sambuca
- HAUSGEMACHTES SORBET PRO KUGEL** | v | ve | lf | gf 4  
**Sorbets: Kürbis-Ingwer, Aperol-Spritz, Mandarine, Limette-Minze**  
Homemade sorbets per scoop  
Sorbets: pumpkin-ginger, aperol-spritz, tangarine, lime-mint

## MINERAL

<b>Valser Classic</b>	75 cl	8
<b>Valser Silence</b>	75 cl	8
<b>Arosa Wasser</b>	75 cl	6

## SOFT DRINKS

<b>Homemade Ice Tea</b>	40 cl	6
<b>Swiss Mountain Spring Classic Tonic</b>	25 cl	6
<b>Swiss Mountain Spring Ginger Ale</b>	25 cl	6
<b>Swiss Mountain Spring Bitter Lemon</b>	25 cl	6
<b>Swiss Mountain Spring Ginger Beer</b>	25 cl	6
<b>Swiss Mountain Spring Salty Grapefruit</b>	25 cl	6
<b>Coca Cola</b>	33 cl	5
<b>Coca Cola zero</b>	33 cl	5
<b>Vivi Kola</b>	33 cl	5
<b>Vivi Kola Zero</b>	33 cl	5
<b>Elmer Citro</b>	33 cl	5
<b>Rivella rot</b>	33 cl	5
<b>Rivella blau</b>	33 cl	5
<b>Apfel Schorle Michel</b>	33 cl	5
<b>Orangensaft frisch gepresst</b>	30 cl	9
<b>Fizzy Limone oder Mandarine</b>	33 cl	5

## OFFENWEINE

### WEISSWEINE

#### ITALIEN

##### **Sauvignon Blanc 2019**

Kurtatsch, Südtirol

10 cl 9.50

#### ITALIEN

##### **Vermentino 2018**

Tenuta Le Colonne

10 cl 8.50

### ROSÉWEINE

#### FRANKREICH

##### **BY OTT 2019**

Domaine Ott, Cotes de Provence

10 cl 8

### ROTWEINE

#### ÖSTERREICH

##### **Zweigelt „Kieselstein“ 2018 | bio**

Weingut Claus Preisinger, Burgenland

10 cl 9

#### SCHWEIZ

##### **Pinot Noir „Trocla Nera“ 2017**

Weingut Obrecht, Jenins

10 cl 12

**Lust auf mehr? Fragen Sie nach unserer Weinkarte.**

Want some more? Ask for our winelist.

## BIER

### SCHWEIZ/AROSA

IPA 1800 m	33 cl	8.50
Arosa Sunna	33 cl	8.50

### SCHWEIZ/CHUR

Calanda Edelbräu offen Stange	30 cl	6.00
Calanda Edelbräu offen Herrgöttli	20 cl	5.00
Calanda alkoholfrei	33 cl	6.00

### DEUTSCHLAND

Erdinger Alkoholfrei	50 cl	8.00
----------------------	-------	------

## GIN & SWISS MOUNTAIN TONIC

Breil Pur	4 cl	17
The Wild Alps Morris Gin	4 cl	14
Lipp the red London Dry Gin, Maienfeld   swiss made	4 cl	17
Humbel Gin Clouds 42°, Argau   swiss made   bio	4 cl	15
Aarver Swiss Pine Gin 41°, Zürich   swiss made   bio	4 cl	15
Appenzeller Dry Gin 27, Appenzell   swiss made	4 cl	12
Gin Sul Hamburg Gin	4 cl	14
Nordes Galician Gin	4 cl	13
Gin Mare	4 cl	14
Hendricks Gin	4 cl	12



## APERITIF

<b>Moving Mountain</b>   Lillet   Cinnamon   Lemon   Orange   Pear	14
<b>Aperol Spritz</b>   Aperol   Sparkling Wine   Orange	13
<b>Amalfi Obersee</b>   Campari   Lemon   Grapefruit	11
<b>Hugo</b>   Lime   Sparkling Wine   Elderflowersirup   Mint	13
<b>Gin Basil Smash</b>   Gin   Lime   Basil   Soda	14

## FANCY DRINKS

<b>Caipirinha</b>   Cachaca   Lime   Brown Sugar	13
<b>Mojito</b>   Rum   Lime   Mint   Brown Sugar   Soda	14
<b>Sours</b>   Whiskey, Aperol, Cynar or Amaretto   Lemon   Orange	13
<b>Frozen Fruit Daiquiri</b>   Rum   Cointreau   Lime   Fresh Fruit of the day	16
<b>Frozen Fruit Magarita</b>   Tequila   Cointreau   Lime   Fresh Fruit of the day	16
<b>Summer Jar</b>   Riesling x Sylvaner   Elderflower   Sparkling Water	14

## NON ALCOHOLIC

<b>Ipanema</b>   lime   Swiss Mountain Ginger   Brown Sugar	9
<b>Mint Tonic</b>   Mint   Tonic   Lime	12
<b>Vita chrusher</b>   Apple   Lemon   Grapefruit	12
<b>Virgin Moving Mountain</b>   Apple   Ginger   Lemon   Honey   Rosmary	12

## HEISSGETRÄNKE

Kaffee	5
Espresso	4.5
Doppelter Espresso	9
Cappuccino	5.5
Latte Macchiato	6.5
Milchkaffee	5.5
Heisse Schokolade	5.5
Tee	6
Twist Brew Coffee	5

## Auswahl an erlesenen Bio Ronnefeldt Tees


Darjeeling	6
Earl Grey	6
English Breakfast	6
Fancy Sencha	6
Sweet Nana	6
Kamille	6
Verveine	6
Magic African (Rooibusch)	6
Lemon fresh	6
Bergkräutertee	6

Gerne können Sie auch Ihren Kaffee, Tee oder Schokolade mit Hafermilch, Mandelmilch, Reismilch, Sojamilch oder Laktosefreier Milch geniessen.


You are also welcome to enjoy your coffee or chocolate with Oat milk, almond milk, rice milk, soya milk or lactosfree milk.



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 menus - prepared with nutrient-dense ingredients,

rooted in the sense of place of the Swiss mountains and celebrating a truly nourishing and joyous deliciousness. Just look for the Moving Mountains icon on our menus: 

## **HERKUNFTSBEZEICHNUNG**

**Rind: Schweiz**

**Poulet: Schweiz**

**Fisch: Schweiz und  
Europa/Zucht**

**Brot: Schweiz**

**Eier, Milchprodukte: Schweiz,  
regional**

**Auf Anfrage erteilt Ihnen unser  
Küchenteam Informationen über  
Allergene in unseren Speisen.**

**Alle Preise in Schweizer  
Franken, inkl. MwSt.**

## **DECLARATION OF ORIGIN**

Beef: Switzerland

Chicken: Switzerland

Fish: Switzerland and  
Europe/farming

Bread: Switzerland

Eggs, dairy products: Switzerland,  
local

Our kitchen team assists you  
concerning questions about  
allergenic substances.

All prices in Swiss Francs, VAT  
included.