



**SPORTZENTRUM
PRAU LA SELVA**

Flims 

Speisen- & Getränkekarte

Selbstbedienung!

Bitte bestellen Sie an der Kasse

Salate

Gemischter Salat	CHF 7.00 / 13.00
Grüner Salat	CHF 6.00 / 12.00

Sommerliche Salatvariation mit * in Sesam gebratene Pouletbrust	CHF	20.00
* knusprige Kartoffeltätschli <i>hausgemachte Kartoffelteigtaschen gefüllt mit Fetakäse, getrockneten Tomaten und Spinat</i>	CHF	21.00
* Fischknusperli <i>mit hausgemachter Tartarensauce</i>	CHF	20.00
* Schweinesteak <i>mit hausgemachter Kräuterbutter</i>	CHF	22.00

Alle Salate werden wahlweise mit hausgemachtem italienischen Dressing oder Hausdressing serviert.

Caesar Salad <i>Eisbergsalat, gebratene Pouletbrust, Speck, Croutons, gekochtes Ei, Parmesanhobel und hausgemachtes Caesar Salad Dressing</i>	CHF	21.00
Schweizer Wurst-Käsesalat <i>Cervelat, Bergkäse, rote Zwiebel und Gewürzgurke, mariniert mit Essig, Öl und frischen Kräutern dazu Brot</i>	CHF	15.50
Fein aufgeschnittenes Salsiz <i>dazu saure Gurke, Silberzwiebeln und Brot</i>	CHF	10.00
Bündner Plättli <i>Salsiz, Rohessspeck, Rohschinken, Bergkäse dazu saure Gurke, Silberzwiebeln und Brot</i>	CHF	18.00

Warme Speisen

Portion Pommes Frites		CHF	5.00 / 7.00
Ein Paar Wienerli	<i>mit Brot</i>	CHF	7.00
	<i>mit Pommes Frites</i>	CHF	12.00
Grobe Schweinsbratwurst			
	<i>mit Brot</i>	CHF	10.00
	<i>mit Pommes Frites und Zwiebelsauce</i>	CHF	17.00
7 Chicken Nuggets	<i>mit Pommes Frites</i>	CHF	14.00
1 Chicken Nugget		CHF	1.50
Ketchup, Mayonnaise oder Senf je		CHF	0.50
Hausgemachtes Schweins Cordon Bleu		CHF	25.00
	<i>mit Pommes Frites und Saisongemüse</i>		
Schweineschnitzel „Wiener Art“		CHF	23.00
	<i>mit Pommes Frites und Saisongemüse</i>		
Pastavariation			
	<i>mit Tomatensauce und Reibkäse</i>	CHF	16.00 / 13.00
	<i>mit Sauce Bolognese und Reibkäse</i>	CHF	18.00 / 15.00
	<i>mit Basilikumpesto, Kirschtomaten, gebratenen Riesengarnelen und Reibkäse</i>	CHF	24.00

Für unsere Fleischgerichte verwenden wir ausschliesslich Schweizer Fleisch, welches wir von der lokalen Metzgerei beziehen.

Kalte Getränke

PET 0,50 L CHF 4.00

*Coca Cola, Coca Cola Zero, Fanta,
Nestea Zitrone, Nestea Pfirsich, Rivella Rot, Shorley, Sprite,
Valser Mineral Classic, Valser Minaral Silence*

PET 1,50 L CHF 10.00

*Coca Cola, Nestea Zitrone,
Rivella Rot, Shorley, Valser Mineral Classic*

Bier

Calanda Edelbräu 0,33 L CHF 4.50

Calanda Lager 0,58 L CHF 6.50

Calanda Senza Alkoholfrei 0,33 L CHF 4.50

Calanda Radler 0,33 L CHF 4.50

Calanda Bügel 0,40 L CHF 5.50

Surselva Bräu Marenghin 0,33 L CHF 5.00

Surselva Bräu Blutzger 0,33 L CHF 5.00

Surselva Bräu Weizenbier 0,50 L CHF 6.50

Apfelwein / Cider

Möhl Apfelwein naturtrüb 0,50 L CHF 6.00

Möhl Apfelwein alkoholfrei 0,50 L CHF 6.00

Strongbow Gold Apple Cider 0,33 L CHF 5.00

Strongbow Red Berries Cider 0,33 L CHF 5.00

Wein im Offenausschank

Malanser Riesling & Sylvaner 0,10 L CHF 5.50
von Salis, Bündner Herrschaft

Malanser Pinot Noir 0,10 L CHF 5.50
von Salis, Bündner Herrschaft

Cüpli Prosecco 0,10 L CHF 6.50
Bartolomiol, DOC, Valdobbiadene

Flaschenweine Weiss

<i>Malanser Riesling & Sylvaner</i> von Salis, Bündner Herrschaft	0,50 L	CHF 24.00
<i>Pinot Bianco 2015</i> Davaz, Herrschaft, Weissburgunder	0,70 L	CHF 48.00
<i>Coteau d'Ardon 2013</i> Georges Roh, Wallis, Chasselas	0,70 L	CHF 34.00
<i>Arneis 2014</i> Correggia, Piemont, Arneis	0,70 L	CHF 32.00
<i>Kamptal Grüner Veltliner 2015</i> Loimer, Kamptal, Grüner Veltliner	0,70 L	CHF 44.00
<i>Prosecco Miol</i> Bartolomiol, DOC, Valdobbiadene	0,75 L	CHF 45.00

Flaschenweine Rot

<i>Malanser Pinot Noir</i> von Salis, Bündner Herrschaft	0,50 L	CHF 24.00
<i>Maienfelder Blauburgunder 2014</i> Paul Komminoth, Bündner Herrschaft Pinot Noir	0,70 L	CHF 48.00
<i>Barbera d'Alba 2014</i> Corino, Piemont, Barbera	0,70 L	CHF 36.00
<i>Vitiano 2013</i> Falesco, Latium, Cabernet, Merlot und Sangiovese	0,70 L	CHF 34.00
<i>Sierra de Tolon 2013</i> Tolon, Rioja, Tempranillo	0,70 L	CHF 42.00

Sommerliche Erfrischungen

Hugo <i>Holunderblütensirup, Limette, frische Minze, Mineralwasser und Prosecco</i>	CHF 9.00
Aperol Sprizz <i>Aperol Aperitivo, Mineralwasser und Prosecco</i>	CHF 9.00
Campari-Orange <i>Campari Bitter und Orangenjuice</i>	CHF 9.00

Heissgetränke:

Café Creme	CHF 4.00
Espresso	CHF 4.00
Doppelter Espresso	CHF 5.50
Milchkaffee	CHF 4.50
Cappuccino	CHF 4.50
Latte Macchiato	CHF 5.00
Ovomaltine heiss / kalt	CHF 4.00
Punsch alkoholfrei	CHF 4.00
Schokolade heiss / kalt	CHF 4.00
+ Rahm	CHF 1.00

Diverse Sirocco Teesorten zu je	CHF 4.50
<i>Ceylon Sunrise, Black Chai, Japanese Sencha, Verbena, Rooibos Tangerine, Maroccan Mint, Camomile Orange Blossoms, Piz Palü Kräutertee, Ginger Lemon Dream, Red Kiss Früchtete</i>	

Mit Schuss:

Café Luz	CHF 6.50
Café Fertig	CHF 7.00
Coretto Grappa	CHF 6.50
Huuskaffi	CHF 7.50
Café Bailey's	CHF 7.50
Tee Rum	CHF 6.50
Jägertee	CHF 6.50
Glühwein	CHF 6.00