



**SPORTZENTRUM  
PRAU LA SELVA**

*Flims* 

**Speisen- & Getrankekarte**

**Selbstbedienung!**

**Bitte bestellen Sie an der Kasse**

## Salate

<b>Gemischter Salat</b>	<b>CHF 7.00 / 13.00</b>
<b>Grüner Salat</b>	<b>CHF 6.00 / 12.00</b>

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

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

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

## Warme Speisen

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

*Für unsere Fleischgerichte verwenden wir ausschliesslich Schweizer Fleisch, welches wir von der lokalen Metzgerei beziehen. Ausnahme: Chicken Nuggets, Pouletfleisch aus Brasilien.*

## Kalte Getränke

**PET** **0,50 L** **CHF 4.00**

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

**PET** **1,50 L** **CHF 10.00**

*Coca Cola, Fusetea 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**

*Erdinger Weissbier* **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 &amp; Sylvaner</i> von Salis, Bündner Herrschaft	<b>0,50 L</b>	<b>CHF 24.00</b>
<i>Pinot Bianco 2016</i> Davaz, Fläsch, Weissburgunder	<b>0,70 L</b>	<b>CHF 48.00</b>
<i>Coteau d'Ardon 2015</i> Georges Roh, Wallis, Fendant (Chasselas)	<b>0,70 L</b>	<b>CHF 34.00</b>
<i>Arneis 2015</i> Correggia, Piemont, Arneis	<b>0,70 L</b>	<b>CHF 32.00</b>
<i>Kamptal Grüner Veltliner 2015</i> Loimer, Kamptal, Grüner Veltliner	<b>0,70 L</b>	<b>CHF 44.00</b>
<i>Prosecco Miol</i> Bartolomiol, DOC, Valdobbiadene	<b>0,75 L</b>	<b>CHF 45.00</b>

## Flaschenweine Rot

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

## Sommerliche Erfrischungen

### Hugo

*Holunderblütensirup, Limette, frische Minze,  
Mineralwasser und Prosecco*

**CHF 9.00**

### Aperol Sprizz

*Aperol Aperitivo, Mineralwasser und Prosecco*

**CHF 9.00**

### Campari-Orange

*Campari Bitter und Orangenjuice*

**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
<b>+ Rahm</b>	<b>CHF 1.00</b>

<b>Diverse Sirocco Teesorten zu je</b>	<b>CHF 4.50</b>
<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