



**SPORTZENTRUM  
PRAU LA SELVA**

*Flims*  
S

**Speisen- & Getränkekarte**

**Bitte bestellen Sie an der Kasse**

## Vorspeisen & Salate

<b>Grosser gemischter Salat</b>	<b>CHF</b>	<b>13.00</b>
<i>Kleiner gemischter Salat</i>	<i>CHF</i>	<i>7.00</i>
<b>Grosser Blattsalat</b>	<b>CHF</b>	<b>12.00</b>
<i>Kleiner Blattsalat</i>	<i>CHF</i>	<i>6.00</i>

### Sommerliche Salatvariationen

<b>* mit Pouletbruststreifen</b>	<b>CHF</b>	<b>21.00</b>
<i>und hausgemachte Kräuterbutter</i>		
<b>* mit Fischknusperli</b>	<b>CHF</b>	<b>20.00</b>
<i>und Tartarsauce</i>		
<b>* mit Schweinesteak</b>	<b>CHF</b>	<b>22.00</b>
<i>und hausgemachter Kräuterbutter</i>		

*Alle Salate werden wahlweise mit unserem Hausdressing, italienischen Dressing oder Essig & Öl serviert.*

<b>Vegi Special</b>	<b>CHF</b>	<b>21.00</b>
<i>Asiatischer Gemüsesalat mit 3 knusprig gebackenen Frühlingsrollen, Soja- und Sweet-Chili Sauce</i>		

<b>Schweizer Wurst- Käsesalat</b>	<b>CHF</b>	<b>15.50</b>
<i>Cervelat, Bündner Bergkäse, Cornichons, rote Zwiebeln, mariniert mit unserem Hausdressing</i>		

<b>Bündner Plättli</b>	<b>CHF</b>	<b>18.00</b>
<i>mit Rohschinken, Salsiz, geräucherter Speck, Bündner Bergkäse, Cornichons und Silberzwiebeln</i>		

<b>Fein aufgeschnittener Salsiz</b>	<b>CHF</b>	<b>8.00</b>
<i>mit Cornichons und Silberzwiebeln</i>		

## Hauptspeisen

<b>Ein Paar Wienerli</b> <i>mit Brot</i>	CHF	7.00
<i>mit Pommes Frites</i>	CHF	14.00
<b>Grobe Schweinsbratwurst</b> <i>mit Brot</i>	CHF	10.00
<i>mit Pommes Frites &amp; Zwiebelsauce</i>	CHF	18.00
<b>7 Chicken Nuggets</b> <i>mit Pommes Frites</i>	CHF	15.00
<b>1 Chicken Nugget</b>	CHF	1.50
<b>Bergkäse Cordon Bleu</b>	CHF	27.00
<i>vom Schwein, serviert mit Pommes Frites und knackigem Gemüse</i>		
<b>Schnitzel „Wiener Art“</b>	CHF	25.00
<i>vom Schwein, serviert mit Pommes Frites und knackigem Gemüse</i>		
<b>Bacon Burger „Prau la Selva“</b>	CHF	19.00
<i>vom Rind, mit gebratenem Speck, Haussauce, serviert mit Pommes Frites</i>		
<b>Spaghetti mit Tomatensauce</b>	CHF	16.00
<i>kleine Portion</i>	CHF	14.00
<b>Spaghetti Bolognese</b>	CHF	18.00
<i>kleine Portion</i>	CHF	16.00
<b>Spaghetti Aglio, Olio e Peperoncino</b>	CHF	14.00
<i>kleine Portion</i>	CHF	12.00
<b>Pizokels „Prau la Selva“</b>	CHF	21.00
<i>mit Speck, Röstzwiebeln, Rahm und Apfelkompott</i>		
<b>Bündner Maluns</b>	CHF	21.00
<i>serviert mit Bergkäse und Apfelkompott</i>		
<b>Portion Pommes Frites</b>	CHF	8.00
<i>kleine Portion</i>	CHF	6.00
<b>Portion Ketchup, Majo, Senf</b>	CHF	0.50

## Kalte Getränke

<b>PET Flasche</b>	<b>0,45l</b>	<b>CHF</b>	<b>4.00</b>
<i>Valsler Mineral, Cola, Fanta, Sprite, Fuse Tea, Rivella, Shorley, Focus Water, Vitamin Well</i>			

<b>PET Flasche</b>	<b>1,5l</b>	<b>CHF</b>	<b>10.00</b>
<i>Valsler Mineral Classic, Shorley, Fuse Tea Zitrone</i>			

<b>Red Bull</b>	<b>0.25l</b>	<b>CHF</b>	<b>4.50</b>
<b>Nocco</b> <i>Peach, Tropical</i>	<b>0.33l</b>	<b>CHF</b>	<b>4.50</b>
<b>Powerrade</b> <i>Mountain Blast</i>	<b>0.5l</b>	<b>CHF</b>	<b>4.50</b>
<b>Gatorade</b> <i>Cool Blue,</i>	<b>0.75l</b>	<b>CHF</b>	<b>5.50</b>
<b>Michel</b> <i>Orangensaft, Multi</i>	<b>0.2l</b>	<b>CHF</b>	<b>4.00</b>
<b>Schweppes Tonic</b>	<b>0.2l</b>	<b>CHF</b>	<b>4.00</b>

### Bier

<b>Calanda Edelbräu</b>	<b>0,33l</b>	<b>CHF</b>	<b>4.50</b>
<b>Calanda Glatzsch</b>	<b>0,4l</b>	<b>CHF</b>	<b>5.50</b>
<b>Calanda Lager</b>	<b>0,58l</b>	<b>CHF</b>	<b>6.50</b>
<b>Calanda Radler</b>	<b>0,33l</b>	<b>CHF</b>	<b>4.50</b>
<b>Calanda Senza</b> <i>alkoholfrei</i>	<b>0.33l</b>	<b>CHF</b>	<b>4.50</b>
<b>Erdinger Weizenbier</b>	<b>0,5l</b>	<b>CHF</b>	<b>6.50</b>
<b>Sol Cerveza</b>	<b>0.33l</b>	<b>CHF</b>	<b>5.00</b>
<b>Birra Moretti</b>	<b>0.33l</b>	<b>CHF</b>	<b>5.00</b>

### Wein im Offenaus Hank

<b>Jeninser Riesling &amp; Sylvaner</b>	<b>0,1l</b>	<b>CHF</b>	<b>5.50</b>
<b>Flasche Riesling &amp; Sylvaner</b>	<b>0,5l</b>	<b>CHF</b>	<b>24.00</b>

<b>Malanser Pinot Noir</b>	<b>0,1l</b>	<b>CHF</b>	<b>5.50</b>
<b>Flasche Malanser Pinot Noir</b>	<b>0,5l</b>	<b>CHF</b>	<b>24.00</b>

<b>Cüpli Prosecco</b>	<b>0,1l</b>	<b>CHF</b>	<b>6.50</b>
<b>Flasche Prosecco</b>	<b>0,75l</b>	<b>CHF</b>	<b>45.00</b>

<b>Möhl Apfelwein</b> <i>naturtrüb/alkoholfrei</i>	<b>0,5l</b>	<b>CHF</b>	<b>6.00</b>
--	-------------	------------	-------------

## Heissgetränke

<b>Café Creme</b>	<b>CHF</b>	<b>4.00</b>
<b>Espresso</b>	<b>CHF</b>	<b>4.00</b>
<b>Doppelter Espresso</b>	<b>CHF</b>	<b>5.50</b>
<b>Milchkaffee</b>	<b>CHF</b>	<b>4.50</b>
<b>Cappuccino</b>	<b>CHF</b>	<b>4.50</b>
<b>Latte Macchiato</b>	<b>CHF</b>	<b>5.00</b>
<b>Ovomaltine heiss/kalt</b>	<b>CHF</b>	<b>4.00</b>
<b>Punsch alkoholfrei</b>	<b>CHF</b>	<b>4.00</b>
<b>Schokolade heiss/kalt</b>	<b>CHF</b>	<b>4.00</b>

**+Rahm** CHF 1.00

**Diverse Sirocco Teesorten zu je** CHF 4.50

*Ceylon Sunrise, Black Chai, Japanese Sencha,  
Verbena, Rooibos Tangerine, Maroccan Mint,  
Camomile Orange Blossoms, Piz Palü Kräutertee,  
Ginger Lemon Dream, Red Kiss Früchtetee*

## Mit Schuss

<b>Café Luz</b>	<b>CHF</b>	<b>6.50</b>
<b>Café Fertig</b>	<b>CHF</b>	<b>7.00</b>
<b>Café Corretto Grappa</b>	<b>CHF</b>	<b>6.50</b>
<b>Hauskaffee</b>	<b>CHF</b>	<b>7.50</b>
<b>Café Baileys</b>	<b>CHF</b>	<b>7.50</b>
<b>Tee Rum</b>	<b>CHF</b>	<b>6.50</b>
<b>Jägertee</b>	<b>CHF</b>	<b>6.50</b>
<b>Glühwein</b>	<b>CHF</b>	<b>6.00</b>

## Erfrischende Sommerdrinks

<b>Aperol Sprizz</b>		<b>CHF</b>	<b>9.00</b>
<b>Hugo</b>		<b>CHF</b>	<b>9.00</b>
<b>Campari Orange</b>		<b>CHF</b>	<b>9.00</b>
<b>Bombay Sapphire &amp; Tonic</b>		<b>CHF</b>	<b>12.00</b>
<b>Havanna Club Cuba Libre</b>		<b>CHF</b>	<b>12.00</b>

## Spirituosen

<b>Hausgrappa</b>	<b>2cl</b>	<b>CHF</b>	<b>5.00</b>
<b>Grappa di Barolo</b>	<b>2cl</b>	<b>CHF</b>	<b>7.00</b>
<b>Grappa di Amarone</b>	<b>2cl</b>	<b>CHF</b>	<b>7.00</b>

<b>Diverse Obstler</b>	<b>2cl</b>	<b>CHF</b>	<b>5.00</b>
<i>Zwetschge, Kirsch, Williams, Chrüter, Kernobst</i>			

<b>Vieille Prune</b>	<b>2cl</b>	<b>CHF</b>	<b>7.00</b>
----------------------	------------	------------	-------------

<b>Ramazotti</b>	<b>4cl</b>	<b>CHF</b>	<b>6.50</b>
<b>Braulio</b>	<b>4cl</b>	<b>CHF</b>	<b>6.50</b>
<b>Martini Bianco</b>	<b>4cl</b>	<b>CHF</b>	<b>6.50</b>
<b>Baileys</b>	<b>4cl</b>	<b>CHF</b>	<b>7.00</b>
<b>Amaretto</b>	<b>4cl</b>	<b>CHF</b>	<b>7.00</b>
<b>Campari</b>	<b>4cl</b>	<b>CHF</b>	<b>7.00</b>

<b>Ballantines Whisky</b>	<b>4cl</b>	<b>CHF</b>	<b>8.00</b>
<b>Bombay Sapphire Gin</b>	<b>4cl</b>	<b>CHF</b>	<b>8.00</b>
<b>Havanna Club Rum 3 Jahre</b>	<b>4cl</b>	<b>CHF</b>	<b>8.00</b>
<b>Moskovskaya Vodka</b>	<b>4cl</b>	<b>CHF</b>	<b>8.00</b>