



**SPORTZENTRUM  
PRAU LA SELVA**



**Speisen- & Getränkekarte**

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

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

## für den kleinen Hunger

<b><i>hausgemachte Gerstensuppe</i></b> <i>mit Brot</i>	<b>CHF</b>	<b>10.50</b>
<b><i>Fein aufgeschnittener Salsiz</i></b> <i>dazu saure Gurke, Silberzwiebeln und Brot</i>	<b>CHF</b>	<b>10.00</b>
<b><i>Bündner Plättli</i></b> <i>Salsiz, Rohessspeck, Rohschinken, Bergkäse dazu saure Gurke, Silberzwiebeln und Brot</i>	<b>CHF</b>	<b>18.00</b>

## Warme Speisen

**Portion Pommes Frites** CHF 5.00 / 7.00

**Ein Paar Wienerli** *mit Brot* CHF 7.00

*mit Pommes Frites* CHF 12.00

### **Grobe Schweinsbratwurst**

*mit Brot* CHF 10.00

*mit Pommes Frites und Zwiebelsauce* CHF 17.00

**7 Chicken Nuggets\*** *mit Pommes Frites* CHF 14.00

**1 Chicken Nugget\*** CHF 1.50

**Ketchup, Mayonnaise oder Senf je** CHF 0.50

**Hausgemachtes Schweins Cordon Bleu** CHF 25.00

*mit Bergkäse dazu Pommes Frites und Saisongemüse*

**Schweineschnitzel „Wiener Art“** CHF 23.00

*mit Pommes Frites und Saisongemüse*

### **Pastavariation**

*mit Tomatensauce und Reibkäse* CHF 16.00 / 13.00

*mit Sauce Bolognese und Reibkäse* CHF 18.00 / 15.00

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

*\*Ausnahme Chicken Nuggets: Pouletfleisch aus Brasilien*

## Winter Hits

**Käsefondue\*** CHF 26.00  
*mit Brot und mixed pickles*

**Käsefondue erweitert\*** CHF 30.00  
*mit Kartoffeln, Brot, frischen Früchten und mixed pickles*

**Pizokels** CHF 20.50  
*mit Speck, Käse, Röstzwiebeln  
Apfelmus*

*\*Fondue ab 2 Personen und nur auf Reservation*

## Kalte Getränke

**PET** **0,50 L** **CHF 4.00**  
*Coca Cola, Coca Cola Zero, Fanta, Eistee, Rivella Rot, Shorley, Sprite, Valser Mineral Classic, Valser Mineral Silence*

**PET** **1,50 L** **CHF 10.00**  
*Coca Cola, Eistee, Rivella Rot, Shorley, Valser Mineral Classic*

Red Bull 2,50 L CHF 4.50  
Michel-Saft CHF 4.00

### 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**

### 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 2015</i> Davaz, Herrschaft, Weissburgunder	<b>0,70 L</b>	<b>CHF 48.00</b>
<i>Coteau d'Ardon 2013</i> Georges Roh, Wallis, Chasselas	<b>0,70 L</b>	<b>CHF 34.00</b>
<i>Arneis 2014</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, 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>

## 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 (Apfel, Orange, Rum)	CHF 4.00
Schokolade heiss / kalt	CHF 4.00

**+ 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 Früchtete*

## 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