

SNACK MENU

Speisen von 14.00 bis 18.00 Uhr & 21.30 bis 23.00 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!

STARTER & SALAD

DREIERLEI HUMMUS & FLADENBROT | v | ve 18

Aubergine, Koriander, Kräuter

three kinds of hummus & flatbread

aubergine, coriander, herbs

STARTER BOWL | v | ve | lf | gf 11

Saisonaler Blattsalat, Gemüsejulienne, Alfalfa Sprossen, Kerne

seasonal leaf lettuce, vegetable julienne, alfalfa sprouts & seeds

RED BOWL | ve | lf | gf 18 | 23

geschmorter Chicorée, Erdbeere, eingelegte Rande, Radieschen & 60min Ei

braised chicory, strawberry, inlaid beetroot, radish & 60min egg

DRESSINGS

Himbeer-Estragon Dressing | ve | lf | gf

Balsamico-Dressing | v | ve | lf | gf

Twist-House Dressing (veganes French Dressing) | v | ve | lf | gf

balsamic-dressing

raspberry-tarragon dressing

twist-house dressing (vegan French dressing)

UPGRADE YOUR BOWL

Poulet-Miso Spiessli 50 g 5

chicken-Miso pike

Rinds BBQ Spiessli 50 g 5

beef BBQ pike

Schweizer Lachs Spiessli 50 g 5

swiss salmon pike

v = vegan ve = vegetarisch/vegetarian lf = laktosefrei/lactos free gf = glutenfrei/gluten free

SOUP BOWLS

FEEL GOOD SOUP OF THE DAY | ve

13 | 16

Spargelcremesuppe

asparagus-cream-soup

12 | 15

PASTA BOWLS

CHICKEN PASTA BOWL | gf | lf

28 | 34

Alpstein Poulet, Pak choi, Ei, Bergkräuter & Sesam

alpstein chicken, pak choi, egg, mountain herbs, sesame

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 importierten Soja verzichtet. Die kleine Produktion ist aus einer engen Zusammenarbeit von Bauern einer regionalen Schlachtereier entstanden.

Alpstein chicken are raised in small herds of the east switzerland farms. We take great value of sustained feeding with domestic products. So we deliberately renounce of imported soy. The small production is from a close cooperation between the farmers and a regional slaughterhouse.

TOFU PASTA BOWL | ve | lf | gf

26 | 32

Gebratener Tofu, Pak choi, Ei, Bergkräuter & Sesam

fried tofu, pak choi, egg, mountain herbs & sesame

Zur Auswahl stehen: Eierpasta | Gluten-Frei Pasta | Buchweizen Pasta

your choice of: whole egg pasta | gluten-free pasta | buckwheat pasta

TWIST SANDWICHES & CO

TWIST APEROPLÄTTLI

22 | 34

twist apero dish

TWIST POWER BURGER

32

**hausgemachtes Rindspastrami, Hummus, Blattsalat,
BBQ Sauce, Tomate, eingelegte Gurken**

homemade beef pastrami, hummus, leaf lettuce

BBQ sauce, tomato, inlaid cucumber

VALSANA CLUBSANDWICH

28

Alpstein Poulet, Zucchini, Pesto, Speck, Tomate, Avocado, gebratenes Ei, Blattsalat

alpstein chicken, zucchini, pesto, bacon, tomato, avocado, fried egg, leaf lettuce

VALSANA PITA POWER | ve

24

Geröstetes Fladenbrot, Bunte Schweizer Tomaten, Hüttenkäse, Rucola

roasted flatbread, colorful swiss tomato, cottage cheese, arugula

SIDE BOWLS

Süsskartoffel Frites | Bio Pommes Frites

7

Eierpasta | Glutenfreie Pasta | Buchweizen Pasta

Mandel-Brokkoli | Kräuter-Spinat | Gebratener Reis

Geschmorte Aubergine | Sommerlicher Blattsalat | Ofen Süsskartoffel & Quark

sweet potatoes fries | organic french fries

whole egg pasta | gluten free pasta | buckwheat pasta

almond broccoli | herb spinach | fried rice

braised aubergine | summery leaf lettuce | baked sweet potato & curd cheese

DESSERTS

- TWIST FREAKSHAKE** | ve | gf 13
Joghurt, Himbeere, Kräuter & Weisse Schoggi
yoghurt, raspberry, herbs & white chocolate
- KOKOS-SCHOKOLADENMOUSSE** | v | ve | lf | gf 14
Beerenragout & Sorbet
coconut chocolate mousse, berry ragout, sherbet
- VALSANA ICED COFFEE** 13
- HAUSGEMACHTES GLACE PRO KUGEL** | ve | gf 4
Glace: Vanille, Schokolade, Kräuter, Pop corn, Sauerrahm-Kirsch
homemade ice-cream per scoop
ice Cream : vanilla, chocolate, herb, pop corn, sour cream-cherry
- HAUSGEMACHTES SORBET PRO KUGEL** | v | ve | lf | gf 4
Sorbets: Brombeere-Lavendel, Himbeer-Tonkabohne, Erdbeer-Basilikum
Apfel-Eisenkraut
homemade sorbets per scoop
sorbets: blackberry-lavender, raspberry-tonka bean, strawberry-basil, apple-verbena

MINERAL

Valser Classic	75 cl	8
Valser Silence	75 cl	8
Arosa Wasser	70 cl	6

SOFT DRINKS

Homemade Ice Tea	40 cl	6
Swiss Mountain Spring Classic Tonic	25 cl	6
Swiss Mountain Spring Ginger Ale	25 cl	6
Swiss Mountain Spring Bitter Lemon	25 cl	6
Swiss Mountain Spring Ginger Beer	25 cl	6
Coca Cola	33 cl	5
Coca Cola zero	33 cl	5
Vivi Kola	33 cl	5
Vivi Kola Zero	33 cl	5
Elmer Citro	33 cl	5
Rivella rot	33 cl	5
Rivella blau	33 cl	5
Rivella grün	33 cl	5
Apfel Schorle Michel	33 cl	5
Orangensaft frisch gepresst	30 cl	9

OFFENWEINE

WEISSWEINE

SCHWEIZ

Riesling - Sylvaner «Tschuggen Edition» 2017 10 cl 9
Christian & Francisca Obrecht, Jenins, Graubünden

Grauburgunder 2017 | bio 10 cl 10
Peter Wegelin, Malans

ITALIEN

Pinot Grigio, Vignetti IGT 2016 10 cl 9
Sölva Peter & Söhne, Kaltern

ROSÉWEINE

FRANKREICH

Château de Selle Rosè 2016 10 cl 13
Domaine Ott, Pays d oc

ROTWEINE

SCHWEIZ

Pinerlot 2017 10 cl 11
Weingut Fromm, Malans

SPANIEN

Gotes del Priorat 2016 10 cl 10
Alfredo Arribas, Poral del Priorat

ITALIEN

Barbera d`asti Primevi DOCG 2016 10 cl 9
Cascina San Michele, Piemonte

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

Want some more? Ask for
our winelist

BIER

SCHWEIZ / AROSA

IPA 1800m	33 cl	7.50
Arosa Sunna	33 cl	7.50
Schanfigger Häx	33 cl	7.50

SCHWEIZ / CHUR

Calanda Edelbräu offen Stange	30 cl	5.50
Calanda Edelbräu offen Herrgöttli	20 cl	4.50
Calanda alkoholfrei	33 cl	5.50

DEUTSCHLAND

Erdinger Alkoholfrei	50 cl	7.50
-----------------------------	-------	------

GIN & SWISS MOUNTAIN TONIC

Breil Pur	4 cl	17
The Wild Alps Morris Gin	4 cl	13
Gin Sul Hamburg Gin	4 cl	14
Nordes Galician Gin	4 cl	13
Gin Mare	4 cl	14
Hendricks Gin	4 cl	12

APERITIF

Aperol Spritz Aperol Sparkling wine Orange	11
Giselle Spritz swiss made	11
Hugo Lime Sparkling wine Homemade Elderflowersirup Mint	12
Gin Basil Smash Gin Lime Fresh Basil Soda	14

FANCY DRINKS

Caipirinha Cachaca Lime Brown sugar	13
Mojito Rum Lime Mint Brown sugar Soda	14
Sours Whiskey, Aperol, Cynar or Amaretto Lemon Orange	13
Frozen Fruit Daiquiri Rum Cointreau Lime fresh fruit of the Day	16
Frozen Fruit Magarita Tequila Cointreau Lime Fresh fruit of the Day	16
Peach Jar Grapefruit Riesling x Sylvaner Peach Sparkling water	16
Summer Jar Riesling x Sylvaner Elderflower Sparkling water	14

NON ALCOHOLIC

Ipanema Lime Swiss Mountain Ginger Brown Sugar	9
Alps Morning Apple Lemon Ginger Grenadine Sweet Lime	11
Strawberry Flow Homemade strawberry lemonade Basil Lemon Elderflower	12

HEISSGETRÄNKE

Kaffee	4.5
Espresso	4.5
Doppelter Espresso	8
Cappuccino	5.5
Latte Macchiato	6.5
Milchkaffee	5.5
Heisse Schokolade	5.5
Tee	6
Twist Brew Coffee	5

HERKUNFTSBEZEICHNUNG

Rind: Schweiz

Poulet: Schweiz

Fisch: Schweiz und Europa

Eier, Milchprodukte: Schweiz, regional

**Bei Allergien oder Unverträglichkeiten freut
sich unser Serviceteam, Ihnen zu helfen.**

Alle Preise in Schweizer Franken, inkl. MwSt.

DECLARATION OF ORIGIN

Beef: Switzerland

Chicken: Switzerland

Fish: Switzerland and Europe

Eggs, dairy products: Switzerland, local

**In case of allergies or intolerances
our service team is happy to help you.**

All prices in Swiss Francs, VAT included.