

## Für einen genussreichen Saunabesuch



Da Saunieren an sich schon gesund ist, ist die Kombination mit vitalem Essen und Trinken umso wertvoller. Ebenfalls weil der Körper bei einem Saunabesuch durch das Schwitzen viel Flüssigkeit und Salz verliert. Vor und auch nach der Sauna sollten Sie Ihrem Körper nur leichte Kost gönnen.

Unser gesundes Sortiment fokussiert sich auf diese Aspekte. Die frischen Brühen gehen exakt auf die Flüssigkeitszufuhr ein und sind leicht, wie auch bekömmlich. Salat und Birchermüesli versorgen Ihren Körper mit Vitaminen ohne ein Völlegefühl zu hinterlassen. Unser Sortiment zeichnet sich durch hausgemachte, gesunde Gerichte und frische Produkte aus. Das Zusammenspiel aus Gesundheit und Leckerei versprechen Ihnen Genussmomente in der Bistro-Lounge Hermitage.

### Alkoholfreie Getränke

	Menge	CHF
Mineralwasser / Süssgetränk	0.5 l	4.50
Hausgemachter Eistee	0.5 l	4.50
Therme-Wasser Zitrone-Ingwer	0.5 l	4.50
Therme-Wasser Gurke-Minze	0.5 l	4.50
Kokosnusswasser	0.33 l	4.50

### Warme Getränke

Espresso		4.00
Kaffee Crème		4.00
Schoggi		4.50
Ovo		4.50
Aromatisierte Milch		4.50
Focusana Tee		4.50

### Biere

Schützengarten Edelspez	0.33 l	4.50
Schützengarten Alkoholfrei	0.33 l	4.50
Sonnenbräu Panaché	0.33 l	4.50
Weisser Engel	0.5 l	6.50
Erdinger Alkoholfrei	0.5 l	6.50
Gingerbeer	0.2 l	4.50

### Herzlichen Dank für Ihren Besuch.

Wir bitten Sie höflich, Ihren Tisch abzuräumen. Bis zum nächsten Mal,  
Ihr Tamina Therme Team

## Bistro-Lounge Hermitage

Für besondere Genussmomente während  
Ihrem Saunaaufenthalt

Unsere Mitarbeiter bedienen  
Sie gerne an der Theke.



## CAFÉ THERME

# CAFÉ THERME



## Neu: frische Brühen

Da beim Schwitzen auch benötigte Mineralstoffe mit ausgespült werden, kann der Salzverlust mit den leichten und bekömmlichen Brühen wiedergewonnen werden.

Rindsbrühe Nature	CHF 7.00
Gemüsebrühe Nature	CHF 7.00
Käse-Brot Brühe	CHF 14.90
Minestrone Brühe	CHF 14.90
Rauchlachs-Fenchel Brühe	CHF 16.90

## Salate

	CHF
Tamina Salat mit Karotten, Randen, Radiesli & Granatapfel	11.90
Spezial-Salat Nüsslisalat mit Speck, Ei und Salty Nut Granola	14.90

## Sandwiches

Sandwich «Malzbrötli Mediterran» mit Hummus, Pesto, Gemüse & Rucola	7.90
Sandwich «Crustino» mit Tomate, Mozzarella & Basilikum	7.90
Sandwich «Knusperspitz Hobelfleisch» mit Hobelfleisch & Radiesli-Frischkäse	8.90

## Neu: Wähen & Quiches

Apfel-Wähe	5.90
Zwetschgen-Wähe	5.90
Aprikosen-Wähe	5.90
Chäschüechli	6.50
Quiche mit Grillgemüse & Feta	6.50
Quiche mit Zucchetti, Feta & Thymian	6.50

haus-  
gemacht



## Snacks

	CHF
Apéro-Platte (Hummus, Oliven, Salsiz, Käse)	14.90
Apéro-Platte mit 2dl Weissburgunder Kunz	24.90
Hummus	3.90
Marinierte Oliven	3.90
Radiesli und zweifarbige Cherrytomaten	3.90
Bündner Salsiz	4.90
Sarganserländer Bergkäse	4.90

## Birchermüesli & Joghurt

Nature-Joghurt* mit Cranberry-Granola / mit Früchten	6.50
Birchermüesli* aus Apfel, Quinoa und Karotte mit Cranberry-Granola / mit Früchten	7.50
Saisonaler Fruchtsalat	7.50

\*laktosefrei

## Süßes zum Dessert

Hefeteig-Nussgipfel / Blätterteig-Mandelgipfel	3.20
Glasierter Schokoladen-Fudge	3.90
Bündner Nusstorte Stück	4.90
Panna cotta	4.90
Zitronen-Törtchen	4.90

## Smoothies & Säfte

	Menge	CHF
Smoothie «Fruity»	0.33 l	6.50
Smoothie «Special»	0.33 l	6.50
Smoothie «Green Detox»	0.33 l	6.50
Pimp your Smoothie mit YUMA-Molke		0.50
Frischer Orangensaft	0.25 l	6.50
Zizersersaft Beeren / Holunder / Cassis	0.25 l	3.50
Zizersersaft Beeren / Holunder / Cassis	0.5 l	7.00

## YUMA-Molke & Lassi

YUMA-Molke Erdbeer-Himbeere	0.25 l	4.50
YUMA-Molke Schokolade	0.25 l	4.50
YUMA-Molke Banane-Mango	0.25 l	4.50
Lassi Mango (zucker- & laktosefrei)	0.25 l	6.00

Tipp

## Aufgüsse

Frische Kräuter werden mit heissem Wasser aufgegossen

Pfefferminz-Sternanis-Limette	4.50
Salbei-Orange-Ingwer	4.50
Zitronengras-Thymian	4.50

## Alkoholfreie Cocktails

Apfel-Pfefferminz Mocktail mit Kokosnusswasser, Limette & Soda	7.50
Himbeere-Gingerbeer Mocktail mit Kokosnusswasser, Limette, Ingwer & Rosmarin	7.50
Pfirsich-Holunder Mocktail mit Kokosnusswasser, Limette, Thymian & Soda	7.50