

knusprig & raffiniert

klein aber fein



Gefüllte Baguette

Unsere Baguettes werden aus frisch aufgebackenem, biologischem Brot ohne Zusatzstoffe aus dem Holzofen zubereitet.



	normal	gross
Baguette mit gekochtem Ei und Tomaten	14.50	21.00
Baguette mit Hinterschinken	15.50	23.00
Baguette mit gebratenen Pouletbruststreifen	17.50	26.00
Baguette mit Rauchlachs	19.50	29.00

Baguette nach Wahl »

Wählen Sie zwischen einem **Vollkorn-** oder **Weissbrot-Baguette**.

Aus dem Wok

Zarte Pouletbrust-Streifen mit Chili, Ingwer, Knoblauch und Gemüse, an einer feinen Sauce aus Soja, Zitrone und Butter.

Poulet aus dem Wok	26.50
---------------------------	-------



Snacks

Pommes frites (250 gr.) mit Sauerrahm, Chili- und Tartarsauce. 12.50



Feuerwürstli (Schweinefleisch) mit Sauerrahm, Chili- und Tartarsauce. 13.50

Pouletsticks mit Sauerrahm, Chili- und Tartarsauce. 15.50



Tatarbaguette (5 Stück) Rassisches Beefsteak Tatar auf knusprigen Holzofen-Baguettes serviert. 25.50

Rauchlachsbaguette (5 Stück) Rauchlachs auf knusprigen Holzofen-Baguettes serviert. 23.50



Schweizer Qualität.

Schweizer Lebensmittel sind weniger mit Schadstoffen belastet, frischer und besser kontrolliert als ausländische Produkte. Fitness Island verwendet daher bevorzugt Schweizer Produkte von regionalen Lieferanten.

Dessert

Fragen Sie unsere Servicemitarbeiter nach dem aktuellen Tagesdessert.

Tagesdessert	15.00
---------------------	-------

Alle angegebenen Preise sind in Schweizer Franken inkl. 8 % Mwst.

Alle Gerichte sind Mo – Fr: 11.30 – 13 Uhr und 18 – 21.30 Uhr erhältlich (13 – 18 Uhr eingeschränkter Küchendienst) Sa und So durchgehend von 11.30 – 21.30 Uhr.



Wellness für den Gaumen.

Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.

Salate

Die Salate werden von unserem Nachbarn Braun Gemüse täglich frisch geliefert. Wahlweise mit französischer, italienischer oder gluten- und kalorienfreier Walden farms-Salatsaucen.



Kleiner grüner saisonaler Blattsalat
mit gekochtem Ei und knusprigen Brotcroutons. 9.50

Kleiner gemischter Salat
mit gekochtem Ei und knusprigen Brotcroutons. 11.50

Genuss ohne Reue.

Verfeinern Sie Ihr Essen ohne die Qualität negativ zu beeinflussen mit Saucen von Walden Farms – ohne Kalorien, Fett, Zucker und Gluten.



Dressing nach Wahl »

- French
- Italian
- Balsamic Dressing
- Ceasar
- Honey Balsamic Vinaigrette
- Raspberry Vinaigrette
- Super Fruit Balsamic Vinaigrette
- Thousand Island

Fitnessteller

Fitnessteller mit gekochtem Ei und Tomaten 21.50

Fitnessteller mit gebratenen Pouletbruststreifen 28.50

Fitnessteller mit geräuchertem Lachs 29.50

Fitnessteller mit Feuerwürstchen (Schweinefleisch) 24.50

Brot nach Wahl »

Zu unseren Salaten und Fitnesstellern servieren wir Ihnen nach Wahl unser biologisches **Vollkorn-** oder **Weissbrot** aus dem Holzofen.

Rauchlachs

Der Norwegische Zucht-Rauchlachs wird vom Zahnder Fischhandel Gommiswald direkt importiert, in der Schweiz geräuchert und für uns vorbereitet, damit jederzeit beste Qualität garantiert ist. Der Rauchlachs wird mit Salat dekoriert und Meerrettich serviert.

Kleine Portion Rauchlachs 22.00

Grosse Portion Rauchlachs 32.00

Toastbrot nach Wahl »

Dazu servieren wir Ihnen nach Wahl biologisches **Vollkorn-** oder **weisses Toastbrot** aus dem Holzofen.



Frisch aus dem Holzofen.

Alle unsere Brote, Toastbrote und Baguettes sind 100% biologisch ohne Zusatzstoffe aus dem Holzofen vom Kornhaus Dussnang und werden bei uns täglich frisch aufgebacken.



Fleischdeklaration:

Poulet: Schweiz

Rindstatar: Schweiz

Rauchlachs: Norwegen, in der Schweiz verarbeitet und geräuchert.

Feuerwürste: Schweiz (Schweinefleisch, hergestellt aus Schweizer Fleisch, ohne Pökelsalz)

Beefsteak Tatar

Verschiedene Variationen von Beefsteak Tatar aus bestem Schweizer Rindfleisch von der Rinderhuf, ohne jegliche Zusatzstoffe. Das Tatar wird mit frischen Zutaten nach hauseigenen Rezepten zubereitet, damit Sie immer maximale Frische und höchste Qualität erhalten.

Beefsteak Tatar Klassik die klassische Zubereitung.	klein	normal
	24.00	34.00

Beefsteak Tatar Emiliana / Romana verfeinert mit Parmesan.	29.00	39.00
--	-------	-------

Beefsteak Tatar Café de Paris überbacken mit Kräuterbutter.	29.00	39.00
---	-------	-------

Beefsteak Tatar Provencale mit Mittelmeer-Kräutern.	29.00	39.00
---	-------	-------

Beefsteak Tatar Surf and Turf mit Rauchlachs dekoriert.	34.00	45.00
---	-------	-------

Zubereitung nach Wahl »

Wählen Sie bei der Tatar-Zubereitung zwischen **scharf**, **medium** oder **mild**.
Zu Verfeinerung des Tatars wird **Cognac** verwendet, wahlweise auch **Calvados**, **Whisky** oder **ohne Alkohol**.

