

**„WER LANGE LEBEN WILL,  
MUSS VERNÜNFTIG ESSEN.“**

*SEBASTIAN KNEIPP*

*Liebe Gäste,*

*in unserer Speisekarte haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, eine Vielzahl an Gerichten „Vital“ zu gestalten, somit finden Sie unter dem Vital-Button eine vielfältige Auswahl an glutenfreien und laktosefreien Gerichten.*

*Wir wünschen guten Genuss!*



## APERITIF

### CASTELLER

*Fraenzi Frizzante* 0,1 l € 5,50  
*Fraenzi Rosé*

### Aperol Spritz

*Prosecco | Soda | Aperol* 0,3 l € 7,80

### Hugo

*Prosecco | Soda | Holunderblütensirup | Minze* 0,3 l € 7,80

### allgäu resort

*Maracujasaft | Johannisbeersaft*  
*Aperol | Limettensaft* 0,3 l € 7,80

### Apfellunder (ohne Alkohol)

*Holundersirup | Zitronensaft | Cranberrysirup* 0,3 l € 5,80  
*Apfelsaft*



„WER LANGE LEBEN WILL, MUSS VERNÜNFTIG ESSEN.“

SEBASTIAN KNEIPP

## VORSPEISEN

### GARNELENPFÄNNLE

GARNELEN | KIRSCHTOMATEN | FRISCHE KRÄUTER

16,50 €

Avocado enthält wertvolle Fette und unterstützt die Bildung des Glückshormons Serotonin.

### FRUCHTIGER AVOCADOSALAT

AVOCADO | MANGO | GRANATAPFEL  
PINIENKERNE | FELDSALAT

15,50 €



### GEBACKENE HÄHNCHENBRUSTSTREIFEN

MARINIERTER ROHKOSTSALAT | BLATTSALAT  
DRESSING | SWEET CHILLI DIP

16,50 €

### KARTOFFEL (RÖSTI) „CAPRESE“

MOZZARELLA | BASILIKUM | GERASPELTE TOMATEN | RUCOLASALAT

13,50 €

### BUNTER SALATTELLER

KLEIN

6,50 €

GROß

8,50 €



allgäu resort

# SUPPEN

## RINDERBRÜHE

BRÄTSPÄTZLE

7,50 €

## KÜRBIS-CURRY-SUPPE (VEGAN)

KOKOSCHIPS

8,20 €



Wussten Sie, dass Curry im 19. Jahrhundert  
in Großbritannien entstanden ist?  
Inspiriert wurde es aus den Gewürzmischungen Indiens.  
Mittlerweile existieren etwa 60 verschiedene Sorten Curry.



allgäu resort

# FLEISCHGERICHTE

Thymian hilft den Bronchien zu entspannen und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

## LAMMRÜCKEN

ERDMANDEL-THYMIANKRUSTE |  
MEDITERRANES GEMÜSERAGOUT | RISOTTO

32,50 €



## HIRSCHRAGOUT

ROSENKOHL | HASELNUSSPÄTZLE

26,50 €

REGIONAL

## ZWIEBELROSTBRATEN

ROASTBEEF | GESCHMELZTE ZWIEBELN | RÖSTKARTOFFELN

30,50 €



## HÄHNCHENSCHLEGEL (Coq au Vin)

ROTWEINSAUCE | GESCHMORTES GEMÜSE | KARTOFFELSTAMPF

24,50 €



## BURGER (GLUTENFREI)

RÖSTI | RINDFLEISCH-PADDY | ESSIGGURKE  
TOMATE | BERGKÄSE | EINGELEGTE ROTE ZWIEBELN

STEAKHOUSESAUCE | COLESLAW

22,50 €



allgäu resort

# FISCHGERICHTE

## LOUP DE MER

WEISSE BOHNENCREME | GRÜNES GARTENGEMÜSE

27,50 €



## FISH BOWL

ROTE LINSEN | JACOBSMUSCHEL |

GARNELEN | GEMÜSETOPPING

26,50 €



Die Linse zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Es gibt kaum eine andere Gemüseart, die derart vielfältig ist – sie wird seit mehr als 8000 Jahren angebaut und es gibt weltweit über 3000 verschiedene Sorten.



# REGIONALES VOM GRILL

ZU JEDEM STEAK SERVIEREN WIR IHNEN 2 BEILAGEN IHRER WAHL

## PUTENSTEAK 200g

26,00 €

Die Welternährungsorganisation  
FAO empfiehlt für eine  
ausgewogene Ernährung ca. 600g  
Fleisch für Männer und ca. 300g  
Fleisch für Frauen pro Woche.

## RUMPSTEAK 200g

33,00 €

## SCHWEINEFILETMEDAILLONS

28,00 €

## BEILAGEN

OFENKARTOFFEL | POMMES FRITES | KARTOFFELDIPPERS

BRATKARTOFFEL | SÜßKARTOFFELPOMMES

MEDITERRANES GRILLGEMÜSE | SPECKBOHNEN

4,90 €

## SAUCEN

PORTWEINJUS | PFEFFERRAHMSAUCE | STEAKHOUSE SAUCE

SOUR CREAM | KRÄUTERBUTTER

4,90 €



allgäu resort

# VEGETARISCHE GERICHTE

REGIONAL

## KÄSSPATZEN

TYPISCHE KÄSEMISCHUNG | SCHMELZ- & RÖSTZWIEBELN  
FRISCHE GARTENKRÄUTER

10,50 €

Die Käsekultur hatte bereits einen weiten Weg über die Sumerer und den Orient hinter sich, als diese dank Carl Hirnbein im 19. Jahrhundert endgültig den Weg ins Allgäu fand. Hirnbeins Wirken hat sich auch die Allgäuer Milchwirtschaft und den Tourismus groß und nachhaltig geprägt.

## WEISSE BOHNENCREME (VEGAN)

WEISSE BOHNEN | GRÜNES GARTENGEMÜSE | MINZDIP

16,50 €



## RISOTTO-ROSE (VEGAN)

ROTE BEETE | GEORGIA-BEETE | ARTISCHOCKE | GRÜNER SPARGEL

15,50 €



## LINSEN DAL (VEGAN)

ROTE LINSEN | PAPADAM

13,50 €





# DESSERT

## CRÈME BRÛLÉE

TONKABOHNE | LIMETTE | FRISCHE FRÜCHTE | HEIDELBEERKOMPOTT

8,50 €

## SCHOKO - MOUSSE (VEGAN)

AVOCADO | KAKAO | CASHEWKERNE | SAUERKIRSCHEN

9,50 €



## SORBET (VEGAN)

3 VERSCHIEDENE SORTEN

7,50 €



## CREPÉ

ORANGENRAGOUT | GRAND MANIER | BRATAPFELEIS

10,50 €

Zimt unterstützt durch seine Inhaltsstoffe beim Abnehmen.  
Das bedeutet ein Dessert geht immer!



allgäu resort

# ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

## **Allgäuer Alpenwasser**

*S'middlere (medium) | S'bludde (still)*

0,25 l € 2,80

0,75 l € 5,90

*Coca Cola | Coca Cola Zero | Spezi*

*Allgäuer Schbrudl Orange*

0,2 l € 3,50

*Allgäuer Schbrudl Zitrone*

0,4 l € 4,80

## **Fruchtsäfte und -nektar**

*Apfel | Orange | Maracuja | Johannisbeer | Kirsch | Ananas*

*Schorle*

0,2 l € 2,90

0,4 l € 4,20

*Pur*

0,2 l € 3,50

0,4 l € 5,00

## **Thomas Henry**

*Ginger Ale | Tonic Water | Bitter Lemon*

0,2 l € 4,50



## **BIER** von der Brauerei Schöffler aus Missen im Allgäu

<i>Allgäuer Hell   Weißbier</i>	0,3 l	€ 3,50
<i>Radler   Russ   Cola-Weizen</i>	0,5 l	€ 4,50

### **Flaschenbier**

*Zwickl naturtrübes Kellerbier | Hausbier halbdunkel*

<i>Weißbier alkoholfrei</i>	0,5 l	€ 4,90
-----------------------------	-------	--------

### **Meckatzer Brauerei**

*Leichtes Weizen | Bier alkoholfrei*

<i>Weißbier dunkel</i>	0,5 l	€ 4,90
------------------------	-------	--------



## KAFFEE UND KAFFEESPEZIALITÄTEN

<i>Kaffee Crema</i>	€ 3,20
<i>Espresso</i>	€ 2,90
<i>Espresso doppio</i>	€ 4,50
<i>Espresso Macchiato</i>	€ 3,00
<i>Latte Macchiato</i>	€ 3,70
<i>Cappuccino</i>	€ 3,90
<i>Milchkaffee</i>	€ 3,90
<i>Heiße Schokolade</i>	€ 3,60

## TEE VON ALTHAUS

<i>Im Glas</i>	€ 2,90
<i>Im Kännchen</i>	€ 4,80

*Gerne informieren Sie unsere Servicemitarbeiter  
über unser vielfältiges Teeangebot.*



**Allergene KENNZEICHNUNGSPFLICHTIGE ALLERGENE die Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des EUROPÄISCHEN PARLAMENTS und des Rates vom 25. Oktober 2011 tritt am 13. Dezember 2014 in Kraft.**

**Die 14 kennzeichnungspflichtige Allergene sind:**

1 Glutenhaltige Getreide (d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (folgend: s.d.h.E.)	a Farbstoff b Koservierungsstoff
2 Krebstiere und Krebstiererzeugnisse	c Antioxidationsmittel
3 Eier und Eierzeugnisse	d Geschmacksverstärker
4 Fisch und Fischerzeugnisse	e Schwärzungsmittel
5 Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse	f Phosphat
6 Soja und Sojaerzeugnisse	g Nitritpökelsalz
7 Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)	h Koffein
8 Schalenfrüchte (d.h. Mandel, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) s.d.h.E.	i Chinin j Süßungsmittel
9 Sellerie und Sellerieerzeugnisse	k Süßungsmittel Aspartam
10 Senf und Senferzeugnisse	l gewachst
11 Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse	m Taurin
12 Süßlupine und Süßlupinenerzeugnisse	n Säuerungsmittel
13 Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg/kg oder Liter)	
14 Weichtiere (Mollusken, Schnecken, Tintenfische, Muscheln und Austern) und Weichtiererzeugnisse	

A Kann alle Allergene enthalten. Bitte fragt unseren Service.

**Vorspeisen:**

Garnelenpfännle 2,4  
Fruchtige Avocado (vegan)  
Gebackene Hähnchenbruststreifen 1,3  
Kartoffel „Caprese“ 7  
Bunter Salatteller 7,9,10,13

**Fleischgerichte:**

Lammrücken 3,7,9  
Hirschragout 1,3,9  
Zwiebelrostbraten (regional) 7,9  
Hähnchenschlegel 9,A  
Burger 6,9

**Vegetarische Gerichte:**

Kässpätzchen (regional) 1,3,7  
weiße Bohnencreme (vegan) 9  
Risotto (vegan)  
Linsen dal (vegan)

**Suppen:**

Rinderbrühe 1,7,9  
Kürbis-Curry-Suppe

**Beilagen:**

Ofenkartoffel 7 | Pommes frites | Kartoffeldippers  
Bratkartoffeln 7 | Süßkartoffel Pommes  
Mediterranes Grillgemüse | Speckbohnen 7,13

**Dessert:**

Crème brûlée 3,7  
Schokomousse (vegan)  
Crepé 1,3,7  
Sorbet (vegan)

**Fischgerichte:**

Loup de mer 4,7,9  
Fish-Bowl 2,4,6,9,14

**Saucen:**

Portweinjus 9  
Pfefferrahmsauce 7,9  
Steakhouse Sauce 9,10,13,  
Sour-Cream 7 | Kräuterbutter 7



**Aperitif:**

Casteller Fraenzi b,17 | Aperol Sprizz a, b,l,13 | Hugo a,b,l,13 | Allgäu resort a,b,l,13

**Kaffee:**

Kaffee Crema h | Espresso h | Espresso doppio h | Espresso Macchiato 7,h | Latte Macchiato 7,h | Cappuccino 7,h | Milchkaffee 7,h | Heiße Schokolade 7

**Bier**

Allgäuer Hell 1 | Weißbier 1 | Radler 1,n | Russ 1,n | Colaweizen 1,a,h,n | Zwickl 1 | Hausbier 1 | Weißbier dunkel 1 | leichtes Weizen 1 | Weißbier alkoholfrei 1

**Softdrinks:**

Coca Cola a,c,h,n | Coca Cola light a,c,h,k,n | Bitter Lemon c,l,n | Tonic Water l,n | Ginger Ale a,n

