



**GUTEN MORGEN**

*Lokal - Saisonal - Wertvoll*

**BUONGIORNO**

*Locale - Stagionale - Prezioso*

**GOOD MORNING**

*Local - Seasonal - Precious*

*Frühstück / Colazione / Breakfast*

(MONDAY - SATURDAY 7 AM - 11 AM > SUNDAY 7 AM - 9.30 AM)



FROM 11/08/16  
*Aperitivo  
Lungo Trarco*  
FROM 6 PM

EVERY SUNDAY  
*Brunch*  
10 AM - 2 PM

  
RESERVIERE / PRENOTA  
MAKE A RESERVATION



## PHILOSOPHIE / FILOSOFIA / PHILOSOPHY

Wir verwenden in unseren Gerichten fast ausschließlich Produkte von Bauern/Bäuerinnen und Produzenten/Produzentinnen in nächster Nähe. Sie bringen uns frische, naturbelassene und qualitativ hochwertige Lebensmittel. Unser Konzept präsentiert sich regional mit einigen Ausflügen in die internationale Küche und ändert sich laufend.

**Kurze Lieferwege, voller Geschmack für einen guten Start in den Tag!**

I nostri cibi vengono preparati quasi esclusivamente con prodotti dei nostri contadini e fornitori del vicinato. Sono prodotti freschi, genuini e di alta qualità. Il nostro concetto è basato sulla cucina regionale con tocchi di internazionalità.

**Piccoli percorsi e ottimi sapori per iniziare bene la giornata!**

In our meals, we use almost exclusively fresh, natural and high-quality products from our farmers and suppliers of close proximity. Our concept is regional with some excursions to the international kitchen and is continuously changing.

**Short delivery ways, full taste – for a good start into your day!**

*Danke liebe Lieferanten! Grazie cari fornitori!  
Thank you dear suppliers!*

**Almatosa** / Gebäck / Biscotti Biscuits > **Brimi** / Sahne & Frischmilch / Panna & latte fresco / Cream & fresh milk > **Bruggerhof** / Obst & Gemüse / Frutta & verdura / Fruit & vegetables > **Bühlerhof** / Marmelade / Marmellata / Jam > **Caroma** / Bio/Fairtrade Kaffee & Kakao / Bio/fairtrade caffè & cacao / Organic/fairtrade coffee & cocoa (hot chocolate) > **David's Goashof** / Bio-Ziegenjoghurt & Ziegenmilch / Yogurt bio di capra & latte bio di capra / Organic goat yogurt & goat milk > **De Nardo** / Lachs / Salmone / Salmon > **Wilhelm Überbacher** / **Roland Fischnaller** / Eisacktaler Qualitätshonig / Miele di qualità Valle Isarco / Quality honey from the „Eisacktal“ Valley > **Gatscher** / Bauernbutter & Joghurt / Burro & yogurt / Butter & Yogurt > **Gfohlerhof** / Speck / Bacon > **Metzgerei Fink** / Schinken / Prosciutto / Ham > **Obermarzoner** / Zitrusfrüchte / Agrume / Citrus fruit > **Petrunderhof** / Bio-Frischmilch & Käse / Latte & formaggio bio / Milk & cheese > **Profanter** / Bio-Brot & Gebäck / Pane & biscotti bio / Organic bread & biscuits > **Pro Natura** / Cerealien, pflanzliche Milch & gluten- & laktosefreie Produkte / Cereali, latte vegetale & prodotti senza glutine o lattosio / Cereals, vegetable milk & gluten- & lactosefree products > **Schmiedthof** / Bio-Tees / Tisane bio / Organic teas > **Schnagererhof** / Bio-Eier / Uova bio / Organic eggs > **Zefferhof** / Obst & Gemüse / Frutta & verdura / Fruit & vegetables

FRAGE NACH / CHIEDI / ASK FOR

### ALLERGENE / ALLERGENI / ALLERGENS

<b>A</b> Gluten / Glutine / Gluten	<b>H</b> Schalenfrüchte / Nüsse / Frutta a guscio / Noci / Nuts	<b>O</b> Schwefeldioxid, Sulphite / Anidride solforosa / Solfiti / Sulphur dioxide / Sulphites
<b>B</b> Krebstiere / Crostacei / Crustaceans	<b>L</b> Sellerie / Sedano / Celery	<b>P</b> Lupinen / Lupini / Lupin
<b>C</b> Eier / Uova / Eggs	<b>M</b> Senf / Senape / Mustard	<b>R</b> Weichtiere / Molluschi / Molluscs
<b>D</b> Fische / Pesce / Fish	<b>N</b> Sesamsamen / Semi di sesamo / Sesame seeds	
<b>E</b> Erdnüsse / Arachidi / Peanuts		
<b>F</b> Sojabohnen / Soia / Soybeans		
<b>G</b> Milch / Latte / Milk		



**FRAGE NACH / CHIEDI / ASK FOR**

Laktosefreier Milch oder Sojamilch / Latte senza lattosio o latte di soia / Lactose-free milk or soy milk

Gluten- und laktosefreiem Brot, Gebäck, Streichschokolade  
Pane, dolci, cioccolato da spalmare senza lattosio e glutine  
Gluten-free and lactose-free bread, biscuits, spread chocolate

Eisacktaler Qualitätshonig / Miele di qualità della Val Isarco  
Quality honey from the „Eisacktal“ Valley

## FRÜHSTÜCK / COLAZIONE / BREAKFAST

Espresso  
Macchiato



Cappuccino

Latte Macchiato

Tasse Kaffee + Milch separat / Tazza di caffè + latte a parte

Cup of coffee + milk separate

Heiße Schokolade / Cioccolata calda / Hot chocolate

Koffeinfrei / Decaffeinato / Decaffeinated

Gerstenkaffee / Caffè d'orzo / Barley Coffee

+ Sahne / Panna / Cream

Kräutertee / Infuso d'erbe / Herbal Tea „Buongiorno Lungo Isarco“ **BIO**

Kräutertee / Infuso d'erbe / Herbal Tea „Basische Kräuter“ **BIO**

Chinesischer Grüntee / Tè verde cinese / Chinese green tea **BIO**

Schwarztee / Tè nero / Black tea „Darjeeling“ **BIO**

Sommer-Smoothie / Smoothie estivo / Summer Smoothie

Obst- oder Gemüsesäfte frisch gepresst / Spremute di frutta o verdura

Freshly squeezed fruit or vegetables juices

Hausgemachte Kuchen oder Schnitten / Torta o tagli di torta fatte in casa

Housmade cakes or pies



## COLD BREAKFAST

### **Bauernhof**<sup>ACGH</sup>

Roggenbrot / Bauernbutter / Marmelade / Nüsse / Bio-Ei von glücklichen Hühnern / Gekochter Schinken / Käse  
1 Heißgetränk (Kräutertee / Kaffee / Gerstenkaffee / Bio-Milch)

Pane di segale / Burro dal contadino / Marmellata / Noci / Uovo biologico di galline contente / Prosciutto cotto / Formaggio  
1 bibita calda (Infuso d'erbe / Caffè / Caffè d'orzo / Latte bio)

Rye bread / Farm butter / Jam / Nuts / Organic eggs from happy chicken / Gammon / Cheese  
1 Hot drink (Herbal Tea / Coffee / Barley coffee / Organic milk)

### **Fresh & Basic**<sup>FGH</sup>

Joghurt (Ziege / Kuh / Soja) / Fruchtsalat / Nüsse / Sonnenblumenkerne / Leinöl / Basischer Kräutertee  
Jogurt (Capra / Mucca / Soia) / Macedonia / Noci / Semi di girasole / Olio di lino / Tè „Basische Kräuter“  
Yogurt (Goat / Cow / Soy milk) / Fruit salad / Nuts / Sunflower seeds / Linseed oil / Tea „Basische Kräuter“

### **L'italiano veloce**<sup>ACFGH</sup>

Leeres Brioches (auch vegan) / Marmelade oder Streichschokolade / Frisch gepresster Orangensaft / Kaffee  
Brioche vuoto (anche vegetale) / Marmellata o cioccolato da spalmare / Spremuta d'arancia / Caffè  
Empty Brioche (also vegan) / Jam or chocolate spread / Freshly squeezed orange juice / Coffee

## HOT BREAKFAST

### **Alter Tiroler – Eierspeise**<sup>ACG</sup>

Bio-Eier von glücklichen Hühnern / Bauernspeck / Kartoffel / Zwiebel / Schnittlauch / Kresse / Brot  
Uovo biologico di galline contente / Speck dal contadino / Patate / Cipolla / Erba cipollina / Crescione / Pane  
Organic eggs from happy chicken / Farmers bacon / Potato / Onion / Chives / Cress / Bread

### **Hangover**<sup>ACG</sup>

Dunkles körniges Brot / Butter / geräucherter Lachs / Kresse / Bio-Rührei von glücklichen Hühnern  
Pane granuloso scuro / Burro / Salmone affumicato / Crescione / Uova strapazzate biologiche di galline contente  
Dark granular bread / Butter / Smoked salmon / Cress / Organic scrambled eggs from happy chicken

### **Caldo e di base**<sup>H</sup>

Hirse / Buchweizen / Amarant / Sonnenblumenkerne / Mandeln / Einheimische Früchte  
Miglio / Grano saraceno / Amaranto / Semi di girasole / Mandorle / Frutti nostrani  
Millet / Buckwheat / Amaranth / Sunflower seeds / Almond / Local fruit

### **Hafer-Porridge**<sup>A</sup>

Haferflocken / Hafermilch / Chia-Samen / Apfelmus / Zimt / gepuffter Amarant  
Focchi d'avena / Latte d'avena / Semi „chia“ / Mousse di mele / Cannella / Amaranto soffiato  
Oat flakes / Oat milk / Chia seeds / Applesauce / Cinnamon / puffed Amaranth