



SPEISEKARTE SOMMER

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM RESTAURANT. WIR FREUEN UNS, SIE ALS GAST BEI UNS BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN. VIELEN DANK FÜR IHREN BESUCH.

DIE PHILOSOPHIE UNSERES RESTAURANTS IST, WIE ES DER NAME **HIP** AUSDRÜCKT: **HERZLICH – INDIVIDUELL – PROFESSIONELL.**

WIR LEGEN GROSSEN WERT AUF EINEN RUNDUM ANGENEHMEN AUFENTHALT FÜR SIE ALS GAST UND MÖCHTEN IHNEN DEN BESTMÖGLICHEN PERSÖNLICHEN SERVICE BIETEN.

GERNE INFORMIEREN WIR SIE KOMPETENT RUND UM UNSER AUSGEWOGENES, KULINARISCHES ANGEBOT. DA UNS IHRE GESUNDHEIT AM HERZEN LIEGT, BERATEN WIR SIE INDIVIDUELL ZU UNVERTRÄGLICHKEITEN, ALLERGIEN ODER INTOLERANZEN. UNSERE GERICHTE BIETEN WIR AUF WUNSCH AUCH IN KLEINEN ($\frac{1}{4}$) PORTIONSGRÖSSEN AN. WENN IMMER MÖGLICH BEZIEHEN WIR UNSERE PRODUKTE AUS DER REGION UND BEREITEN SIE NACH GRÖSSTER SORGFALT UND PROFESSIONALITÄT FÜR SIE ZU FRISCHEN UND FEINEN SPEISEN ZU.

UNSERE SPEISEKARTE WIRD IMMER DER SAISON ANGEPASST. ALS BESONDERES SUPPLEMENT BIETEN WIR ZU JEDEM KARTENWECHSEL EIN GERICHT ODER DESSERT AUS DEM NIDWALDNER KOCHBUCH „GUETS VO HIE“. DAS KOCHBUCH „GUETS VO HIE“ IST IM SHOP ERHÄLTLICH.

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINEN ANGENEHMEN AUFENTHALT.

IHR TEAM VOM **RESTAURANT HIP**

WUSSTEN SIE?

Wasser als Flüssigkeit stellt den Hauptbestandteil unserer Körpermasse dar und ist für die Aufrechterhaltung sämtlicher Lebensvorgänge unverzichtbar. Bezogen auf das Gesamtkörpergewicht ist Wasser der quantitativ wichtigste Bestandteil des menschlichen Körpers. Ein erwachsener Mann besteht zu 60% aus Wasser. Aufgrund des höheren Fettgewebeanteils ist bei der Frau der Wasseranteil mit rund 50-55% etwas geringer.

Wasser ist ein elementarer Nährstoff in unserem Organismus. Zudem dient Wasser im Körper als Lösungs- und Transportmittel von Nährstoffen sowie Abbauprodukten und ist für die Regulierung des Wärmehaushalts von zentraler Bedeutung. Ein Anstieg der Körpertemperatur auf über 41°C kann schnell zu einem tödlichen Hitzschlag führen. Die Schweißbildung trägt dazu bei, dass die Körpertemperatur auch bei überschüssiger Produktion von Wärme, zum Beispiel unter sportlicher Betätigung, konstant auf 37°C gehalten wird.

Der Körper scheidet via Niere (Urin), Darm (Stuhl), Lunge (Atem) und Haut (unmerkliche Verdunstung sowie Schweiß) laufend Wasser oder Wasserdampf aus. Diese Verluste müssen über Nahrung und Getränke wieder ersetzt werden. Die Flüssigkeitsmenge beträgt für eine gesunde, körperlich kaum aktive erwachsene Person ungefähr 30–35 ml pro kg Körpergewicht.

Unter bestimmten Bedingungen steigt der Flüssigkeitsbedarf jedoch erheblich an:

Zum Beispiel bei grosser Hitze, bei körperlicher Betätigung, in trockener Umgebungsluft, bei hohem Salzkonsum und im Krankheitsfall (Fieber, Durchfall, Erbrechen). Zusätzlich liefern uns die festen Nahrungsmittel, vor allem die täglich empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Früchte (bestehen bis zu 95% aus Wasser), einen bedeutenden Anteil an Flüssigkeit.

Unser Tipp:

Achten Sie vor allem in den heissen Sommermonaten auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Die empfohlene Trinkmenge beträgt für eine erwachsene Person rund 1.5 bis 2 Liter ungesüsste Getränke pro Tag. Geeignete Getränke sind Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüsster Tee.

Geniessen sie den Aufenthalt im HIP

Die Ernährungsberatung vom Kantonsspital Nidwalden








 vegetarisch

 glutenfrei

 laktosefrei




guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%

SUPPEN KALT UND WARM

Melonen Kaltschale  	klein 9.00	11.00
Kalte Suppe aus Galia- und Cavaillon-Melone mit Gartenkresse, Kokosmilch, Honig, Vanille, Minze, Sauerrahm und Milch		
Gazpacho Andaluz   	klein 9.00	11.00
Kalte Gemüsesuppe mit Peperoni, Ramati Tomaten, Gurken, Knoblauch, Schalotten, Chili und frischem Basilikum		
Tomatencremesuppe  	klein 7.50	9.50
mit frischem Basilikum		
Tagessuppe	klein 5.00	7.50


SALATE

Gemischter Salat	klein 7.50	9.50
Bunter Blattsalat	klein 6.50	8.50
Tagessalat		5.00

* Dressing: Französisch, Italienisch, Maracuja-Minz Dressing   

 vegetarisch

 glutenfrei

 laktosefrei

guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%


FITNESSTELLER

CHF


Salatteller mit saisonalen Früchten und hausgemachtem Focaccia

14.50



vom Grill

Grillspiess vom Schwein 180g CH  

9.00

Pouletbrust CH 160g „Tandori“  (Pouletbrust mit indischer Gewürzmischung)

11.00

Rindfleisch CH 160g „Bulgogi“   (dünn geschnittenes und kurz gebratenes Roastbeef)

16.00

Kalbs-Flank Steak CH 160g „Limes“   (mit Limettensaft/-zeste)

13.00

Schweins- oder Kalbsbratwurst CH  

6.00

Gemüsespiesschen    (Champignons, Zucchetti, Aubergine, Peperoni)

6.00

Beilage

Folienkartoffel, 2 Stück mit Sauerrahmdip

2.50

Portion Pommes Frites

5.00

Dips zur Wahl

Chimichurri – argentinischer Dip

Petersilie, Thymian, Oregano, Lorbeer, Knoblauch, Paprika, Zwiebeln, Olivenöl extra Vergin, Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer

Pepitosauce – venezolanischer Dip

Magerquark, Peperoni, Knoblauch, Zwiebeln, frischen Kräutern, Sambal Oelek, saurer Halbrahm, Mayonnaise, Salz, Pfeffer



vegetarisch



glutenfrei



laktosefrei


guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%

SOMMERFARBEN

CHF

Dreierlei vom Räucherlachs mit Kartoffel-Lauch Rösti, Sahnemeerrettich und Dillsenf Rauchlachsrose, Crêpes-Roulade mit Rauchlachs und Rauchlachstatar „Guets vo hie“ – Restaurant Brünig in Hergiswil			24.50
Hausgemachte Tagliatelle mit gebratenen Rindsfiletstreifen mit Peperoncini, Koriander, Peperoni, Zucchetti, Tomaten und Jus			34.00
Rassiges Rindstatar, reichlich garniert, italienische Kapernäpfel, Zwiebelringe, Butter, Toast	75g 18.00	150g 29.00	
Caesar Salad mit Pouletbruststreifen, Speck, Grana Padano und Croutons			19.50
Hausgemachtes Clubsandwich mit gebratener Pouletbrust, Cocktailsauce mit Sesam, Tomate, Gurke, Zwiebelringen, Eisbergsalat, Käse und Avocadopulp			16.50

UNSERE KLASSIKER

Kalbs- oder Schweinsbratwurst mit Zwiebelsauce, Pommes Frites mit Tagessalat			21.50
„Ghackets ond Hörnli“ mit hausgemachtem Apfelmus oder Tagessalat			19.00
Äplermagronen mit hausgemachtem Apfelmus oder Tagessalat 			18.50

 vegetarisch

 glutenfrei

 laktosefrei

guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%



GLUSCHTIGS FÜR ZWISCHENDURCH

LASSEN SIE SICH MIT EINEM BLICK IN UNSERE VITRINE INSPIRIEREN


CHF

Canapé nach Tagesangebot aus Vitrine

4.00

Sandwich nach Tagesangebot aus Vitrine auch   erhältlich

5.00

Birchermüesli mit Ruchbrot und Butter 

klein 6.50

8.50

 vegetarisch




 glutenfrei

 laktosefrei

guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%

DESSERTS

CHF

Saisonaler Fruchtsalat mit Nusscrunch   

8.50

Waldhonig-Rahmgefrorenes mit gebrannten Nüssen– „Guets vo hie – Alpwirtschaft Unterlauelen, Eigental “  

9.50

Eiskaffee (Kaffeeglace, Espresso, Rahm)

8.50

Feine Torten, Kuchen und Patisserie nach Tagesangebot aus der Vitrine

AESCHI-GLACE UND SORBETS VOM BUIRÄHOF FAMILIE HESS US GRAFENORT

Glacesorten

Baumnuss

Caramel

Kaffee

Schoggi

Stracciatella

Vanille

Sorbetsorten

Erdbeere

Himbeere

Joghurt

Zitrone

eine Kugel 4.00

zwei Kugeln 7.50

drei Kugeln 10.50

Portion Schlagrahm

0.50

Alle Glace- und Sorbets können auch im Becher als To-Go mitgenommen werden

Becher 120g 4.00



vegetarisch



glutenfrei




laktosefrei

guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%

KINDERKARTE

CHF

Hauptgänge

Spaghetti mit Tomatensauce und Reibkäse  *	12.00
Spaghetti mit Sauce Bolognese und Reibkäse *	13.00
Chicken Nuggets mit Pommes Frites	13.00
Räuberteller (Teller mit Besteck zum Mitessen bei Mami oder Papi)	gratis

*auch mit Gluten freier Penne erhältlich 

 vegetarisch

 glutenfrei

 laktosefrei

guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%

WEINE**CHF****CHF****WEISSWEINE****ROTWEINE**

Birgäbärger 2015 AGW Ennetbürgen 2015	75cl	49.00
Petite Arvine Paradis VS AOC 2015	75cl	64.00
Pinot Grigio IGT Ville di Antanè 2015	10cl	6.50
	75cl	33.00

Schaffhuuser ART Cuvee Rouge 2014	75cl	44.00
Cornalin Réserve Administrateurs 2015	75cl	49.00
Solunto Malvasia Nera IGT 2013	10cl	6.50
	75cl	34.00
Liano rosso Rubicone Umberto Cesari	75cl	59.50

ROSÉWEINE

Oeil-de-Perdrix Sierre AOC Paradis 2014	75cl	49.00
---	------	-------

SCHAUMWEINE

Prosecco Il Colle Brut Valdobbiadene DOCG	10cl	6.50
	75cl	36.00
Moscato d'Asti DOCG Bera	10cl	6.50
	75cl	33.00



vegetarisch



glutenfrei



laktosefrei

guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%

KALTGETRÄNKE**CHF****CHF****ALKOHOLFREIE GETRÄNKE**

Stanser-Leitungswasser mit Früchten 1l 3.00

Knutwiler Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure) 3.3 dl 4.20

5 dl 6.00

SÜSSGETRÄNKE

3.3 dl 4.50

Coca-Cola, Cola Zero

Rivella, Rot oder Blau

Ice Tea Nestea

Apfelschorle Michel

Pepita, Grapefruit oder Citro

Beckenrieder Orangenmost

Fruchtsäfte Sluups

Orange, Season, Ginger Boost 2.5 dl 5.00

HAUSGEMACHT

Hausgemachter Eistee 4 dl 5.00

Hausgemachter Gingertee, kalt 4 dl 5.00

Hausgemachter zuckerfreier Tee, kalt 4 dl 5.00


Ingwer&Zitrone oder Pfirsich&Passionsfrucht

BIERE

Stiär Biär, das Original aus dem Kanton Uri 3.3 dl 4.50

Eichhof Lager 3.3 dl 4.50

Eichhof alkoholfrei 3.3 dl 4.50

 vegetarisch glutenfrei laktosefrei

guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%

HEISSGETRÄNKE

KAFFEE UND MILCHGETRÄNKE

Kaffee	4.30
Espresso	4.30
Doppelter Espresso	4.80
Schale, Milchkaffee	4.80
Latte Macchiato	4.80
Cappuccino	4.80
Ovomaltine, Schokolade kalt oder warm (auch laktosefrei erhältlich) mit Schlagrahm	4.80 5.50
Chai Latte	4.80
Babyccino mit Marshmallows (Milchschaum für Kinder)	1.50

PUNSCH OHNE ALKOHOL

Apfel	4.30
Orangen	4.30
Rum	4.30



vegetarisch



glutenfrei



laktosefrei

guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%

CHF

TEESORTIMENT SIROCCO

4.30

Schwarztees	
Gentle Blue Bio-Earl Grey Schwarztee, spritzig - blumig	
Purple Breeze Indischer Schwarztee, Bio-Darjeeling, zart – süsslich	
Black Chai Bio-Schwarztee mit Gewürzen, würzig – kräftig	
Black Vanilla Bio-Schwarztee mit Vanille, würzig – cremig	
Grüntees	
Pure Power Bio-Grüntee mit Mate & Zitrus, spritzig – belebend	
Japanese Sencha Japanischer Bio-Grüntee, erfrischend – herb	
Kräutertees	
Moroccan Mint Marokkanischer Bio-Minztee, belebend – erfrischend	
Piz Palü Schweizer Bio-Kräutertee, wohltuend – anregend	
Relax Kräutertee mit Lindenblüten und Lavendel, blumig – entspannend	
Balance Kräutertee mit Fenchel und Anis, sanft - aromatisch	
Ginger Lemon Dream Kräutertee mit Zitrone und Ingwer, süss – scharf	
Verbana Bio-Verveinetee, stärkend – erfrischend	
Rotbuschtees	
Winter Moment Bio-Rotbusch-Tee mit Gewürzen, würzig - fruchtig	
Rooibos Tangerine Bio-Rotbusch-Tee mit Tangerine, koffeinfrei - fruchtig	
Früchtetees	
Red Kiss Bio-Früchtetee, fruchtig – spritzig	
White Peach Weissler Bio-Tee mit Pfirsich, fruchtig – mild	
Camomile Orange Blossoms Bio-Kamillentee mit Orange, mild – beruhigend	

PREISE IN CHF UND INKL. MWST.

ALLE SPEISEN SIND VON 11:30 BIS 14:00 UHR ERHÄLTlich.

ALLERGENE / INTOLERANZ / UNVERTRÄGLICHKEITEN

**SEHR GEEHRTE GÄSTE, GERN MÖCHTEN WIR DARAUF HINWEISEN, DASS WIR
IMMER LAKTOSEFREIE MILCH UND AUCH GLUTENFREIES BROT IM HAUS HABEN.
FÜR SPEZIELLE ALLERGENE WENDEN SIE SICH BITTE AN DAS SERVICE- ODER
KÜCHENPERSONAL, WELCHES IHNEN AUSKUNFT GEBEN KANN.**

HERKUNFT:

POULET	SCHWEIZ
KALB	SCHWEIZ / ZENTRALSCHWEIZ
RIND	SCHWEIZ / ZENTRALSCHWEIZ
SCHWEIN	ZENTRALSCHWEIZ
LAMM	NEUSEELAND / AUSTRALIEN
KANINCHEN	UNGARN
FISCH	SCHWEIZ / NORWEGEN

MOLKEREIPRODUKTE	BARMETTLER / BÜRGENSTOCK / FAHRMATTLI/ AESCHIGLACE, ZENTRALSCHWEIZ
-------------------------	---

BROTWAREN	KREUZBÄCKEREI STANS / CHRISTEN BECK, ZENTRALSCHWEIZ
------------------	--



vegetarisch



glutenfrei



laktosefrei

guets in chli Alle Gerichte sind auch in ¼ Portionsgrössen erhältlich, Preisreduktion 50%