

FRÜHSTÜCK PETIT- DÉJEUNER BREAKFAST

07:00
UNTIL
11:30

BREAKFAST COMBOS

MAMA'S BIG BREAKFAST V CHF30

Brotkorb, frischer Fruchtsalat und Eggs any style!
Marmelade und Honig, Orangensaft, Kaffee

Pain, salade de fruits frais et œufs au choix!
Confiture et miel, jus d'orange, café

Bread basket, fresh fruit salad and eggs any style!
Jam and honey, orange juice, coffee

HANGOVER BREAKFAST V CHF25

Spicy Burrito, Orangensaft, Kaffee

Burrito épicé, jus d'orange, café

Spicy burrito, orange juice, coffee

POWER BREAKFAST V CHF 20

Avocado-Toast mit weichgekochtem Ei
Orangensaft, Ingwer-Shot, Kaffee

Toast à l'avocat avec œuf mollet
Jus d'orange, shot de gingembre, café

Avocado toast with slow cooked egg
Orange juice, ginger shot, coffee

MAKE IT EXTRA SPECIAL

LOCAL CHEESE PLATTER V CHF 13

LOCAL COLD CUTS PLATTER CHF 13

BREAD BASKET, JAM, HONEY V CHF 9

SWISS OONA CAVIAR "N° 103" CHF 90

20g with blinis and sour cream

SWEET MORNING, DARLING!

F1 POWER BOWL V by Mark Arnall CHF14

Chiasamen, Hafermilch, Beeren und Zimt
Graines de chia, lait d'avoine, baies et cannelle
Chia seeds, oat milk, berries and cinnamon

BLUEBERRY PANCAKES V CHF 15

Heidelbeeren, Ahornsirup und Zimt
Myrtilles, sirop d'érable et cannelle
Blueberries, maple syrup and cinnamon

YOGHURT GRANOLA BOWL V CHF 12

FRESH FRUIT BOWL V CHF 8

SOURDOUGH TOAST V CHF10

AVOCADO TOAST V + SLOW COOKED EGG CHF 3

SALMON TOAST CHF 12

EGG BENEDICT CHF 12

EGGSELLENT CHOICES

SPICY BURRITO V CHF 17

Ei, Champignons, Avocado, rote Zwiebeln, scharfe Sauce
Oeuf, champignons, avocat, oignons rouges, sauce piquante
Egg, mushrooms, avocado, red onions, hot sauce
+ BACON CHF 3

PESTO EGGS V CHF 15

Rührei mit Pesto, Parmesan, Rucola und Zaatar
Oeufs brouillés au pesto, parmesan, roquette et zaatar
Scrambled eggs with pesto, parmesan, rocket salad and zaatar

FRENCH OMELETTE CHF 13

Pilze, Alpkäse, Tomaten oder Bauernschinken
Champignons, fromage d'alpage, tomates ou jambon
Mushrooms, alpine cheese, tomatoes or ham

SCRAMBLED EGGS & BACON CHF 12

Rührei mit Knusperspeck
Oeufs brouillés au lard croustillant
Scrambled eggs with crispy bacon

BREAKFAST DRINKS

FRESH JUICE-MIX 3DL

IMMUNE BOOSTER CHF 9

Orange, Carrot, Apple, Ginger

BODY BALANCE CHF 9

Pineapple, Orange, Lemon, Ginger, Tumeric

POST WORKOUT CHF 9

Apple, Radish, Grapefruit, Cucumber, Ginger

LIVER RESCUE CHF 9

Beetroot, Carrot, Apple, Pineapple

FRESH JUICES 3DL

ORANGE JUICE CHF 7

CELERY JUICE CHF 7

GINGER SHOT 5CL CHF 7

GINGER TEA CHF 8

BUBBLY DRINKS 1 DL

MIMOSA CHF 12

PROSECCO CHF 9

CHAMPAGNE CHF 16

* Cheers to the
good life!



DEKLARATION

Rind / Beef
Kalb / Veal
Lachs / Salmon
Geflügel / Poultry
Ente / Duck
Trockenfleisch / Dry beef
Krustentiere / Seafood
Schwein / Pork
Thunfisch / Tuna
Wasserbüffel / Water buffalo
Brot / Bread
Vegetarisch / Vegetarian
Vegan possible
Fit by Mark Arnall

Schweiz / Swiss
Schweiz / Swiss
Schweiz / Swiss
Schweiz / Swiss
Schweiz / Swiss
Zermatt
Vietnam / Vietnam
Schweiz / Swiss
Vietnam / Vietnam
Schweiz / Swiss
Schweiz / Swiss




ZERMAMA Bistro



FOOD MENU

SHARING IS CARING FAMILY STYLE

MAMA'S MEZZE  **CHF 34**
Eingelegtes Gemüse, Hummus, Pita Brot und Mama's Dips
Légumes marinés de saison, hummus, pain pita et sauces
Pickled seasonal vegetables, hummus, pita bread and dips

MAMA'S PLÄTTLI **CHF 29**
Fleisch- und Käsespezialitäten aus der Region
Plateau de viandes et de fromages locaux
Local meat and cheese platter

VALAISAN CHOLERA **CHF 21**
Hausgemachter Lauch-Kartoffelkuchen mit Käse
Tourte faite maison aux poireaux, pommes de terre, fromage
Homemade leek, potato and cheese pie

FRENCH FRIES **CHF 9**
Knusprige Pommes frites, hausgemachte Saucen
Pommes frites, sauces maison
Crispy fries, homemade sauces

PIT STOP RE-FUEL  *by Mark Arnall* **CHF 19**
Thunfisch, Hüttenkäse, Avocado, Mais und Tomaten
in einer warmen Süsskartoffel

Thon, fromage blanc, avocat, maïs et tomates
dans une patate douce chaude

Tuna, cottage cheese, avocado, corn and tomatoes
in a warm sweet potato

CROQUETAS PLATTER **CHF 22**
Hausgemachte spanische Krokette mit Dip
Croquettes espagnoles faites maison avec dip
Homemade Spanish croquettes with dip


SWISS OONA CAVIAR "N° 103" **CHF 90**
20g with blinis and sour cream



SOUPS

ASPARAGUS SOUP **CHF 17**
Spargelsuppe mit Erdbeeren, Kokosnuss
Soupe d'asperges avec fraises, noix de coco
Asparagus soup with strawberries, coconut

WATER BUFFALO GOULASH **CHF 19**
Hausgemachte Wasserbüffulgulasch
Goulache de buffle d'eau faite maison
Homemade water buffalo goulash

THAI CURRY SOUP  **CHF 18**
Curry, Kokosnussmilch, Gemüse, Reis
Curry, lait de coco, légumes, riz
Curry, coconut milk, vegetables, rice
+ CHICKEN, SHRIMP OR TOFU **CHF 6**

STARTERS

TARTARE ON BONE MARROW **CHF 32**
Lokaler Wasserbüffel mit Knochenmark, Kräuterbrot
Buffle d'eau local avec moelle osseuse, pain aux herbes
Local water buffalo with bone marrow, herb bread

SALMON RÖSTI **CHF 26**
Rösti, gebeizter Lachs, Sauerrahm, Lachskaviar
Rösti, saumon marinée, crème fraîche, caviar de saumon
Rösti, gravledax, sour cream, salmon caviar

PRAWNS CEVICHE **CHF 28**
Ceviche, Tigermilch, grüner Apfel, Avocado, Hibiskus
Ceviche, lait tigr, pomme verte, avocat, hibiscus
Ceviche, tiger milk, green apple, avocado, hibiscus

CAPRESE SALAT **CHF 21**
Fleischtomaten, Büffelmozzarella, Basilikum, Oliven
Tomates charnues, mozzarella de bufflonne, basilic, olives
Beef tomatoes, buffalo mozzarella, basil, olives

MAMA'S SALAD BOWL **CHF 14**
Blattsalate mit Trauben, Nüssen, Kirschtomaten
Feuilles de salades avec raisins, noix, tomates cerises
Leaf salad with grapes, nuts, cherry tomatoes

+ AGLIO E OLIO PRAWNS **CHF 6**
+ SWISS CHICKEN BREAST **CHF 6**
+ GRILLED TOFU **CHF 5**

MAIN DISHES


DUCK PIE **CHF 38**
Ente, Hoisin, Orange, Kartoffelpüree
Canard, hoisin, orange, purée de pommes de terre
Duck, hoisin, orange, potato purée

SWISS RIBEYE STEAK "250G" **CHF 59**
Ribeye-Steak, Kartoffelgratin, Mini-Karotten
Steak de ribot, gratin de pommes de terre, mini-carottes
Ribeye steak, potato gratin, mini carrots
SAUCE: BEEF JUS OR PEPPER SAUCE

WIENER SCHNITZEL **CHF 49**
Kalbsschnitzel mit Kartoffelsalat und Preiselbeeren
Escalope de veau, salade pommes de terre, airelles rouges
Veal escalope with potato salad and cranberries

COD FILLET **CHF 44**
Kabeljaufilet, Couscous Salat, Radieschen, Kokosnuss
Filet de cabillaud, salade de couscous, radis, noix de coco
Cod fillet, couscous salad, radish, coconut

MOUNTAIN RISOTTO **CHF 36**
Risotto mit lokalem Käse, Zwiebeln und Nüssen
Risotto au fromage local, oignons et noix
Risotto with local cheese, onions and nuts

F1 SIGNATUR SUPER FOODS 
Quinoa, Brokkoli, Avocado, Eier, Tomaten, rote Beete, Gurke
Quinoa, brocoli, avocat, œuf, tomate, betterave, concombre
Quinoa, broccoli, avocado, egg, tomato, beetroot, cucumber

+ SALMON **CHF 38**
+ SWISS CHICKEN BREAST **CHF 36**
+ GRILLED TOFU  **CHF 35**



DESSERT

CHEESECAKE **CHF 14**
Vanille und Waldbeerenkompott
Vanille et compote de baies
Vanilla and wild berry compote **instagramable!*

CHOCOLATE DREAM "FOR2" **CHF 25**
Himbeersorbet, weisse Schokostreusel, Minze
Sorbet framboise, crumble de chocolat blanc, menthe
Raspberry sorbet, white chocolate crumble, mint

GINGER CRÈME BRÛLÉE **CHF 12**
MAMA'S STRUDEL **CHF 12**
Hausgemachter Apfelstrudel, warme Vanillesauce
Strudel aux pommes fait maison, crème anglaise
Homemade apple strudel, warm custard

REGIONAL CHEESE **CHF 18**
Regionale Käsevariation, Aprikosenchutney
Variété de fromages régionaux, chutney d'abricot
Assortment of regional cheeses, apricot chutney

ICE CREAM & SORBET **CHF 5**
Hausgemachte Glace und Sorbet
Glaces et sorbets faits maison
Homemade ice creams and sorbets

SORTEN: apricot, chocolate, coffee, mango, strawberry, vanilla, lemon