

# Herzlich Willkommen im modernen Speiselokal „Glusthaferl“

Übrigens.... für unsere Norddeutschen Gäste ...  
„Glustl'n“ heißt auf Hochdeutsch: Appetit haben.  
In Bayern, Österreich, der Schweiz und Südtirol heißt es  
mich glust`s auf etwas Guads



Wir wünschen viel Spaß bei uns im  
Glusthaferl  
Daniela und Petra mit Team

Unsere Öffnungszeiten  
Montag + Dienstag ab 17:00 Uhr  
Mittwoch bis Samstag ab 9:00 Uhr  
Warme Küche bis 21:30 Uhr  
Sonntag Ruhetag



[www.mountain-aktiv.de](http://www.mountain-aktiv.de) [www.glusthaferl.de](http://www.glusthaferl.de)

## Frühstück im Glusthaferl

inkl. einer Kaffee-, oder Teespezialität nach Wahl,  
Honig, Marmelade, Butter und Brotkorb  
*Frühstück Mittwoch - Samstag 9:00 - 12:00 Uhr*

<b>Continental</b> mit Marmelade	5,20 €
<b>Klassisch</b> mit Schinken <sub>2</sub> -Käseteller	7,20 €
<b>Starkes</b> mit Schinken <sub>2</sub> -, Salami <sub>2</sub> -, Käseteller und 1 Spiegelei mit Speck <sub>2</sub>	8,20 €
<b>Herzhaft</b> mit Schinken <sub>2</sub> -, Salami <sub>2</sub> -, Käseteller, Rührei	8,20 €
<b>Vegetarisch</b> mit gemischtem Käseteller, Rührei, Joghurt mit frischen Früchten, Gemüsesticks mit Kräuterquark	9,20 €
<b>Fitness</b> mit Käse und Fitnessschinken <sub>2</sub> , Rührei, Joghurt mit frischen Früchten, Gemüsesticks mit Kräuterquark	9,20 €
<b>Familienfrühstück</b> 2 Erw. + 2 Kinder (bis 12 J.) 4 heiße oder kalte Getränke, Nutella, Rührei Schinken <sub>2</sub> -, Salami <sub>2</sub> -, Käseteller, (jedes weitere Kind € 4,50)	20,50 €
<b>Glusthaferl Traumfrühstück</b> 1 oder 2 Personen Prosecco, O-saft, Schinken <sub>2</sub> -, Salami <sub>2</sub> -, Käse, Joghurt mit Früchten, Rührei, ger. Lachs <sub>2</sub> , Tomate mit Mozzarella, Gemüsesticks mit Kräuterquark	11,50 € 22,00 €
Zusätzliche Frühstücksbausteine: Semmel € 0,60.-, Vollkornsemmel € 0,80.-, Butter € 0,60.-, Nutella € 0,60.-, Gekochtes Ei € 1,00.-, Ei im Glas € 1,50.-, 2 Spiegeleier mit Speck <sub>2</sub> € 4,50.-, 3 Rühreier € 3,90.-, Joghurt mit frischen Früchten € 4,50.-	

## Frische Salate

mit Balsamico Hausdressing und  
Brotkorb

### Vitamin Salat

Blattsalate mit frischen Früchten der Saison 7,80 €

### Fitness Salat

Blattsalate mit Tomaten, Gurken, Karotten, Käse, Fitnessschinken<sup>2</sup>, Spiegelei, Quarkdip 7,80 €

### Salat Vegetaria

Blattsalate mit Tomaten, Gurken, Karotten, Käse, Kürbiskernen, Ei, Quarkdip 7,80 €

### Balkan Salat

Blattsalate mit Tomaten, Gurken, Karotten, Paprika, Oliven, Ei, Sesam und überbackenem Balkankäse 7,80 €

### Gluthaferl Salat

Blattsalate mit Tomaten, Gurken, Karotten, und Hähnchenbrust 9,20 €

### Chiemgauer Almsalat

Blattsalate mit Tomaten, Gurken, Karotten, Ei, Bergschinken<sup>2</sup>, Almkäse 9,20 €

### Salat Inzell

Blattsalate mit Tomaten, Gurken, Karotten, geräuchertem Forellenfilet und Speckwürfel<sup>2</sup> 10,50 €

### Salat Mediterran

Blattsalate mit Garnelen<sup>2</sup> in Kräutersauce 10,50 €

### Petra Spezial

Blattsalate mit Rinderstreifen, Cranberries, Kürbiskernen, Rösti 13,50 €

## Zum Vor Glustl'n

und dem Glust zwischendurch

### Vorspeisen

- Suppe nach Saison 3,50 €
- Kleiner Blattsalat mit Tomaten und Gurken 3,50 €
- Knoblauchbaguette 3,90 €
- Tomate mit Mozzarella 4,50 €
- Balkankäse gebacken im Salatbett 4,50 €
- Knobigarnelen<sup>2</sup> im Kräutersud 7,50 €
- Gluthaferl Vorspeise<sup>2</sup> 1 Person od. 2 Personen 7,80 €
- mit Tomate Mozzarella, Ruccola Parmesan, ger. Lachs, eingelegte Oliven und Tomaten, Bergschinken, hausgemachter Dip, Brotkorb 13,50 €

### Baguette - überbacken

- Veggie- Tomaten, Zwiebel, Käse 5,60 €
- Puszta - Salami<sup>2</sup>, Paprika, Käse 5,60 €
- Toscana - Tomate, Oliven, Käse, 5,60 €
- Alpen - Bergschinken<sup>2</sup>, Gurke, Käse 5,60 €
- Fitness - Schinken<sup>2</sup>, Tomate, Käse 5,60 €

### Brotzeit - mit Brotkorb, Butter

- Almbrettl - Schinken<sup>2</sup>, Salami<sup>2</sup>, Käse, Quark 8,80 €
- Kasbrettl mit versch. Käsesorten 8,80 €
- Fischerbrotzeit - ger. Forellenfilet, Speck<sup>2</sup>, Kren 8,80 €

### Kinder

- Omelett Wickie - Süß oder Herzhaft 4,90 €
- Rösti Pippi Langstrumpf - Süß oder Herzhaft 4,90 €
- Spaghetti Lillifée - Tomatensoße 5,90 €
- Spaghetti Capt'n Sharky - Carbonarasoße<sup>2</sup> 5,90 €
- Wiener Schnitzel T- Rex 7,90 €

1= Farbstoff/Koffeinhaltig, 2= Phosphate/ Konservierungsstoffe, 3= Phenylalaninquelle, 4 = Antioxidationsmittel

## Rösti, Omelett, Pasta für Sportler und Genießer

### Hausgemachte Rösti mit Quarkip

- Gärtner - mit Marktgemüse 7,80 €
- Bergsteiger - mit Spiegelei und Speck<sup>2</sup>, Kren 7,80 €
- Fjord - mit geräuchertem Lachs, Kren 9,50 €
- Fischer - mit geräucherter Forelle, Kren 9,50 €
- Rösticalzone mit frischem Lachs 9,50 €
- Mexico - mit feurigem Paprika-Geschnetzeltem 9,50 €

### Ofenkartoffel - die vitaminreiche Knolle

- Klassisch mit Kräuterquark 6,80 €
- Nordisch mit geräuchertem Lachs, Kren, Quarkdip 8,50 €
- Provence mit Knobigarnelen<sup>2</sup>, Quarkdip 9,50 €

### Omelett - mit Quarkdip

- Bauern - mit Zwiebeln, Speck<sup>2</sup>, Kren 7,50 €
- Sportler - mit Marktgemüse 7,50 €
- Giro Italia - mit Tomaten, Mozzarella 7,50 €

### Spaghetti

- mit Knoblauch, Olivenöl, Chili 6,70 €
- mit Ruccola, Tomaten 7,20 €
- Carbonara mit Ei und Speck<sup>2</sup> 7,20 €
- mit gebratenen Garnelen<sup>2</sup> 9,20 €

### Pasta

- mit Tomaten, Zwiebel, Speck<sup>2</sup>, Chili 7,20 €
- mit buntem Gemüse 7,20 €
- mit Lachs in Weißweinsoße 9,20 €

## Rind, Schwein, Geflügel Kraftquelle, serviert mit kleinem Salat

### Rindersteak

- Filetteller - mit Marktgemüse, hausgemachtem Rösti 14,50 €
- Zwiebelrostbraten - mit Bratkartoffeln 15,50 €
- Rumpsteak - mit Bratkartoffeln 14,50 €
- Hot Chili Filetsteak - mit großem Salat, Baguette 20,50 €
- Filetsteak - mit Ofenkartoffel und Quarkdip 20,50 €

### Schweinefilet

- mit Bruscettakruste an Kräuternudeln 13,50 €
- in Kräuterrahm und hausgemachtem Rösti 13,50 €
- in Rotwein-Pfeffer-Jus, Schwenkkartoffeln 13,50 €

### Hähnchenbrust

- mit Pfirsich-Käse-Haube und pikanten Currynudeln 10,50 €
- im Speckmantel und Kräuterkartoffeln, Quarkdip 10,50 €

### Schnitzel aus der Pfanne

- Wiener Art mit Bratkartoffeln, Preiselbeeren 10,50 €
- Inzeller Schnitzel mit Zwiebel-Speck<sup>2</sup>-Käsekruste, hausgemachtem Rösti, Kren, Quarkdip 10,50 €
- Cordon Bleu<sup>2</sup> mit Bratkartoffeln, Preiselbeeren 11,50 €

### Auf Vorbestellung: "Bayerische Kuchl" ab 4 Personen

- Weißwurstbrotzeit mit 2 Weißwürsten, Brezn, Senf 5,50 €
- Schweinebraten, Knödl, Krautsalat im Bratreindl 10,50 €
- Schweinshaxe, Knödl, Krautsalat im Bratreindl 10,50 €
- Spareribs, Baguette und Salat im Bratreindl 10,50 €

*Mit unserem geräumigen Nebenraum kann das Lokal erweitert werden und bietet Platz für Geburtstags-, Weihnachts-, und Betriebsfeiern bis zu 80 Personen. Gerne stellen wir Ihnen verschiedene Menuvorschläge für ihr Event zusammen.*

## Wieninger Biere

### Vom Faß!

Helles Bräufass / Radler klein	0,3 l	1,80 €
Helles Bräufass / Radler Groß	0,5 l	2,70 €

### Aus'm Flasch'

Hefeweißbier Hell / dunkel	0,5 l	2,90 €
Leichtes Federweißbier	0,5 l	2,90 €
Russn	0,5 l	2,90 €
Erdinger alkoholfrei	0,5 l	2,90 €
Wieninger alkoholfrei	0,5 l	2,90 €
Lagerbier dunkel	0,5 l	2,90 €
Claustaler Alkoholfrei	0,5 l	2,90 €
Kleines Weißbier	0,3 l	2,30 €
Pils	0,3 l	2,30 €

## Weine und Spirituosen

Hauswein rot/weiß - trocken	0,20 l	3,20 €
Karaffe Hauswein	0,50 l	7,80 €
Karaffe Hauswein	1,00 l	15,50 €
Chardonnay - trockener Weißwein	0,20 l	4,30 €
Pinot Grigio - Weißwein mit feinen Fruchtaromen	0,20 l	4,30 €
Merlot - vollmundiger, körperreifer Rotwein	0,20 l	4,30 €
Weißherbst - erfrischend mild trocken	0,20 l	3,80 €

Weinschorle rot/weiß	0,25 l	3,20 €
Aperol Spritz, Hugo Spritz	0,25 l	3,80 €
Winzer Secco	0,10 l	3,20 €
Aperol Secco, Hugo Secco	0,10 l	3,50 €

Obstler, Marillenbrand	0,2 cl	2,60 €
Ramazotti, Likör	0,2 cl	2,80 €
Williams, Grappa, Enzian	0,2 cl	2,80 €
Whisky, Baileys	0,4 cl	3,90 €

## Zum süßen Glustl'n

### Dessert und zum süßen Glustl'n

- hausgemachte Kuchen nach Saison <i>z. B. Käsekuchen, Himbeers-Kirsch-Streusel, Eierlikörtorte, Triester Nusskuchen, Biskuitrolle, Obstkuchen nach Saison</i>	2,50 €
- hausgemachter Apfelstrudel mit Eis & Sahne	3,80 €
- hausgemachter karmellierter Kaiserschmarrn	7,50 €
- süßes Omelett mit Marm. oder Schokofüllung	6,30 €
- hausgemachte Bayrisch Crème mit Himbeeren	5,50 €
- Espresso Affogato mit Vanilleeis	3,50 €
- hausgemachtes Gluthaferldessert mit Variationen von Kuchen, Dessert, Eis und Früchten	6,50 €

### Eis - Kalte Verführung mit Carte D'Or

- Eisbiene	2,80 €
- Eiskaffee, Eisschokolade	3,50 €
- Gemischtes Eis	3,80 €
- Coupe Dänemark	4,90 €
- Bananensplit	4,90 €
- Heisse Liebe - Eis mit heißen Himbeeren	4,90 €
- Vanilleeis mit Mandelkrokant und Eierlikör	4,90 €

### Kleine Karte ab 21:30 Uhr

#### *Alle Salate*

*Baguette Toscana, Fitness 5,60 €*

*Ofenkartoffel klassisch 6,80 €*

*Ofenkartoffel nordisch 8,50 €*

*Filetsteak mit Baguette 20,50 €*

## DINZLER Kaffee und Heißgetränke

Haferl Cappuccino	2,80 €
Haferl Milchkaffee	2,80 €
Haferl Heiße Schokolade	2,50 €
Großes Glas Latte Macchiato	2,80 €
Großes Glas Marocchino - Schoki mit Espresso	3,20 €
Espresso	1,90 €
Espresso macchiato - mit Milchschaum	2,20 €
Espresso coretto - mit Grappa	3,50 €
Tasse Café Crema	2,20 €
Haferl Jagatee	3,50 €
Haferl hausgemachter Glühwein	3,50 €
Haferl Tee hochwertiger Ronnefeld im Teavelope	2,20 €
English Breakfast, Japan Classic, Red Berries, Rooibos Vanille, Mountain Herbs, Winterdream, Pfefferminze, Kamille, Jasmin, Darjeeling, Lemon Sky	

## Erfrischungsgetränke

Pepsi - Cola <sup>1,2</sup> , Pepsi light <sup>1,2,3</sup> , Cola Mix <sup>1</sup>	0,3 l	2,30 €
Orangen-/ <sup>1,2</sup> Zitronenlimo, Cola Mix <sup>1,2</sup>	0,5 l	2,80 €
Orangen-/ <sup>1,2</sup> Zitronenlimo, Cola Mix <sup>1,2</sup>	0,3 l	2,30 €
Schweppes Bitter Lemon	0,2 l	2,50 €
Karamalz	0,3 l	2,30 €
Hochwertige Fruchtsäfte: <i>Apfel naturtrüb, Orange, Mango, Johannisbeere, Kirsche</i>	0,2 l	2,70 €
Saftschorle	0,3 l	2,30 €
Saftschorle	0,5 l	2,80 €
Holunderwasser	0,5 l	2,60 €
Sportlerwasser - Vitamin-Mineraldrink	0,5 l	2,60 €
Petrusquelle Mineralwasser still/medium	0,25 l	2,40 €
Petrusquelle Mineralwasser still/ medium	0,5 l	3,30 €
Tafelwasser still / spritzig	0,2 l	1,80 €
Tafelwasser still/ spritzig	0,5 l	2,40 €
Tafelwasser still / spritzig	1,0 l	3,80 €

## Gluthaferl & Mountain Aktiv

Der Treffpunkt für Sportler und Genießer,  
die Wert auf höchste Qualität legen.

“Ganzheitliche Aktivität und genussvolles Essen”, heißt das Motto aus dem das moderne Speiselokal Gluthaferl und der Sportreiseveranstalter Mountain Aktiv entstanden sind.

In unserem „Gluthaferl“ verwöhnen wir Sie mit hochwertigen, regionalen Produkten aus dem Chiemgau und Berchtesgadener Land. Verkosten Sie die vielfältigen Gluthaferlspezialitäten, wie z.B. das frisch geriebene Rösti, das zart gebratene Rinderfilet oder die selbstgebackenen Kuchen. Alle Gerichte werden frisch zubereitet, ohne Fritteuse und ohne Fertigprodukte.

Unser DINZLER Espresso, den wir im Gluthaferl servieren ist von dem Magazin „Der Feinschmecker“, zu dem besten Espresso Deutschlands gewählt worden. Die hochwertige Bergbauernmilch kommt von der Molkerei Berchtesgadener Land und die aromatischen Weine beziehen wir direkt vom Weingut.

Die legere Art und die lockere Atmosphäre im Gluthaferl spiegelt auch die Vision der beiden Inhaberinnen Daniela Hackl und Petra Kamml wieder. Küchenchefin Petra kreiert leckere Gerichte für die Gäste aus nah und fern. Sportwissenschaftlerin Daniela entwickelt das Reise- und Fitnessangebot.

Als professioneller Sportreiseveranstalter organisieren wir für unsere Kunden geführte MTB und Rennradreisen, Nordic Walking und Langlaufkurse. In unserem Fitnessraum finden Indoor Cycling Kurse, Rückenschule, Yoga und Pilateskurse statt. Den 40 seitigen Urlaubskatalog mit allen Reiseangeboten gibt es im Gluthaferl und im Internet. Gemeinsam mit unserem engagierten und qualifizierten Team freuen wir uns auf Ihren Besuch. Besuchen Sie uns auch im Internet unter [gluthaferl.de](http://gluthaferl.de) und [mountain-aktiv.de](http://mountain-aktiv.de)

*Unsere Produkte beziehen wir von regionalen und qualitätsbewussten Partnern  
Fleisch, und Wurstwaren von der Metzgerei Hirschbichler, Inzell;  
Milchprodukte aus der Molkerei Berchtesgadener Land;  
Gemüse, Obst vom Gmiasteigerl Inzell, sowie Obsthändler Grimm, Hammer;  
Brot, Semmeln von der Bäckerei Schuhbeck, Ruhpolding;  
Nudeln, Eier, Mehl vom Hühnerhof Langesbach, sowie Barilla  
Bier, Säfte von der Brauerei Wieninger, Teisendorf;  
Kaffee, Tee von der Rösterei Dinzler in Rosenheim;  
Wein vom Weingut Schleich, Rheinhessen.*