



MOMO

TENZ CLASSICS

STEAMED OR DEEP FRIED



BEEF

100 % Schweizer Rindfleisch



CHICKEN

100 % Schweizer Pouletfleisch



VEGI

Spinat, Erbsen, Kartoffeln, Paneer, Champignons und Tofu



VEGAN

Shiitake Pilze, Champignons, Kichererbsen und Koriander



SPINAT-RICOTTA

Spinat, ausgewählte Käsemischung (CH)

ÖPIS NEUS

STEAMED



Limited Momo Edition:
Frag uns nach der
neusten Kreation.
(Preis pro Stk. kann variieren)

SHAPALEY & CO.

DEEP FRIED

SHAPALEY

100 % Schweizer Rindfleisch

TSEPALEY

Spinat, Kartoffeln und
Tenz Käsemischung (CH)

MOMO PORTIONS

SMALL – 8 Stk.

19.2

MEDIUM – 10 Stk.

24.0

LARGE – 12 Stk.

28.8

SHAPALEY & CO.

PORTIONS

SMALL – 2 Stk.

14.4

MEDIUM – 3 Stk.

21.6

SAUCES

2.0

Spicy Mayo

Classic Joghurt

Cheesy Cocktail

Madras Curry

Pink Tandoori

TENZ FACTS



Wie isst man Momo?

Am besten mit viel Lust und Freude – und in Tibet in der Regel mit den Händen. Aber feel free und geniess unsere Teigtaschen doch einfach so, wie du dich am wohlsten fühlst!

MORE SALADS

SON LABU

7.5

Eingelegter Rettich,
Traditioneller Salat aus Tibet

KANGRA

7.5

Gurken-Erdnuss-Salat,
Soja-Sesam Dressing

LABU MARPO

7.5

Rüebli-salat mit Edamame
und Wiibeeri

TENZ HUUSSALAT

15.0

Gemischter Blattsalat mit gerösteten
Kernen und Hausdressing

SOUPS

THENTHUK VEGAN

20.5

Der wärmende Soul Food
vom Dach der Welt
Planted, Spinat, Soja, Sesam

THENTHUK BEEF

22.5

Der wärmende Soul Food
vom Dach der Welt
100 % Schweizer Rindfleisch,
Spinat, Soja, Sesam

LAPING

LAPING – Tibetan Street Food

Das tibetische Street Food Special
für Neugierige (Do bis Sa erhältlich)

WHITE LAPING

7.5

Kalte Mungbohnen-Glasnudeln

YELLOW LAPING

9.5

Kalte, würzige Weizen-Glasnudeln

DESSERT

TSAMPA CHEESECAKE

9.4

TENZ FACTS



Tsampa ist das tibetische Grundnahrungsmittel schlechthin und besteht aus geröstetem Gerstenmehl. In Tibet fügt man in der Regel etwas Flüssigkeit dazu – meistens Tee – und knetet es mit den Fingern in der Schale zu kleinen Bällchen, die man dann isst.

Hast du Fragen bezüglich Allergene?
Wir geben dir gerne Auskunft.
Wir verwenden übrigens ausschliesslich
Schweizer Fleisch von lokalen Partnern.

Alle Preise in CHF und inkl. MwSt.

Vegi, Vegan

DRINKS

HOMEMADE ICE TEAS

GREEN TEA LEMON	3 DL 5 DL	5.0 7.0
ROSEHIP HIBISCUS	3 DL 5 DL	5.0 7.0
GINGER HONEY LEMON	3 DL 5 DL	5.0 7.0

HOMEMADE ICED DRINKS

ICED LIME REFRESHER	4 DL	5.4
ICED OAT MATCHA LATTE	4 DL	7.1
ICED OAT CARAMEL MACCHIATO	4 DL	6.5

SOFTDRINKS

MINERAL LAUT	3.3 DL 5 DL 1 L	5 7 11
MINERAL STILL	3.3 DL 5 DL 1 L	5 7 11
CITRO OFFEN	3 DL 5 DL	5.0 7.0
COLA / COLA ZERO	3.3 DL	5.0
SPRITE / SPRITE ZERO	3.3 DL	5.0
RIVELLA ROT / BLAU	3.3 DL	5.0
APFELSCHORLE	3.3 DL	5.0
TONIC WATER OFFEN	3 DL 5 DL	5.0 7.0
BITTER LEMON OFFEN	3 DL 5 DL	5.0 7.0
GINGER ALE OFFEN	3 DL 5 DL	5.0 7.0
SPICY GINGER OFFEN	3 DL 5 DL	5.0 7.0
EL TONY MATE	3.3 DL	6.0

BIERE

FELSENAU HELL OFFEN	3 DL 5 DL	4.5 7.0
FELSENAU AMBER OFFEN	3 DL 5 DL	4.5 7.0
FELSENAU SCHÜMLI (ALKOHOLFREI)	3.3 DL	5.0
BÄRNER MÜNTSCHI	3.3 DL	7.5
PANACHE	3 DL 5 DL	4.5 7.0
CORONA	3.3 DL	7.5
MÖHL «SUURE MOSCHT»	5 DL	7.5

TIBETAN FAVORITES

BHOE-CHA	2 DL	4.0
Tibetischer Buttertee		

CHAI	3 DL	5.5
------	------	-----

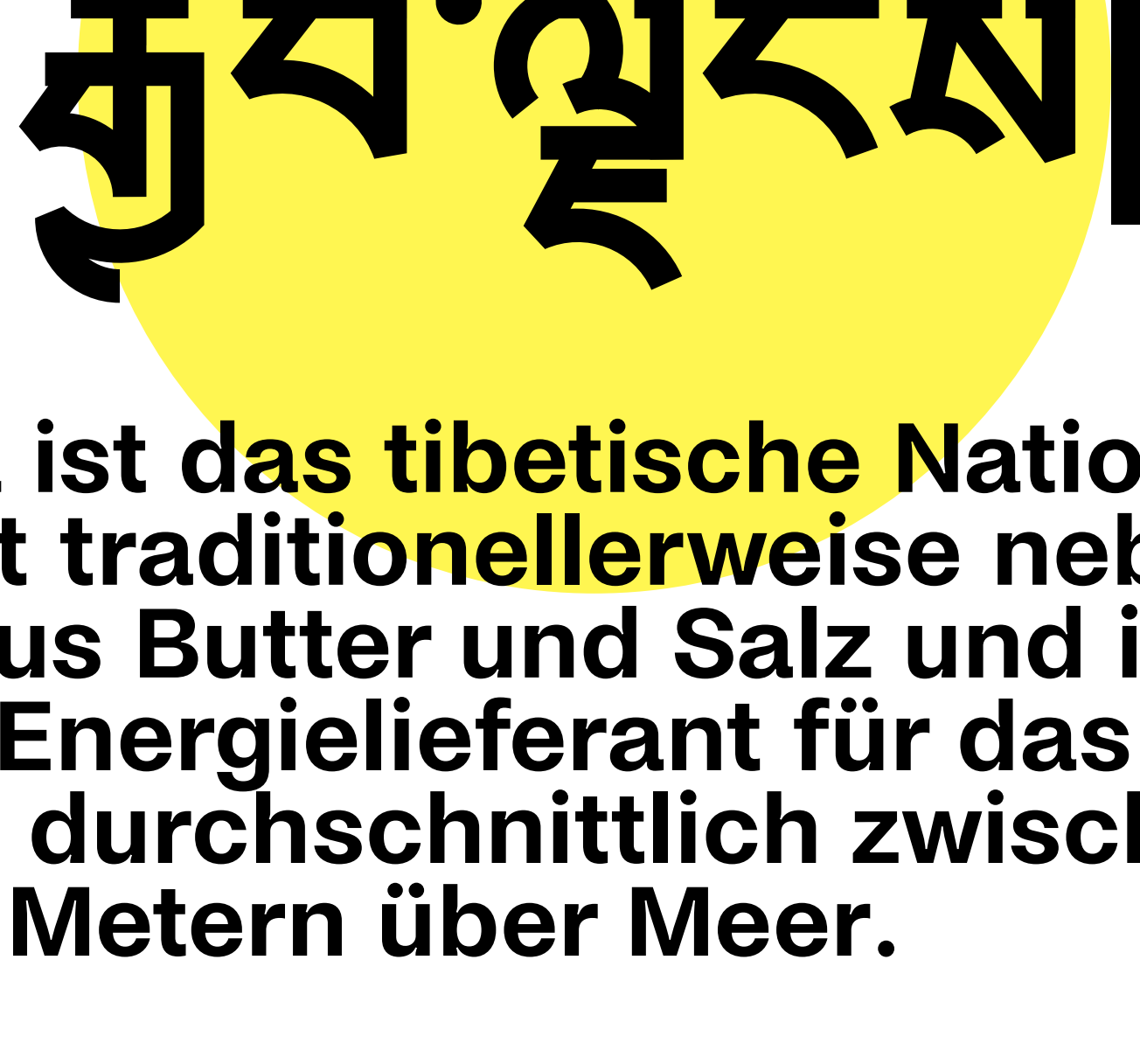
HOMEMADE HOT DRINKS

MATCHA LATTE	4 DL	7.5
CARAMEL MACCHIATO	4 DL	6.9
CINNAMON MACCHIATO	4 DL	6.9
TENZ HOT CHOCOLATE	4 DL	6.9
FRISCHER PFEFFERMINZTEE	4 DL	6.4
GINGER HONEY LEMON TEE	4 DL	6.9

COFFEES & TEAS

KAFFEE	4.5
ESPRESSO	4.0
DOPPIO	6.0
CAPPUCCINO / MILCHKAFFEE	5.5
TEE – LÄNGGASS	5.0

Verveine, Früchtetee, Grüntee, Schwarztee



Bhoe-Cha ist das tibetische Nationalgetränk. Es besteht traditionellerweise nebst schwarzem Tee aus Butter und Salz und ist somit ein wichtiger Energielieferant für das tibetische Leben auf durchschnittlich zwischen 3500 und 4000 Metern über Meer.

APÉRO DRINKS

APEROL SPRITZ	11.5
Aperol, Prosecco, Soda Wasser	

HUGO	11.5
Holunderblüten Sirup, Prosecco, Soda Wasser	

GESPRITZTER WEISSWEIN (SÜSS SAUER)	8.5
--------------------------------------	-----

BUBBLES

PROSECCO DOC	1 DL 7.5 DL
L'Anima di Vergani	8.0 59
100 % Glera	
Prosecco, IT 2023 11%	

ROSÉ PROSECCO DOC	9.0 67
L'Anima di Vergani	
85% Glera, 15% Pinot Noir	
Prosecco, IT 2023 11,5%	

SIGNATURE COCKTAILS

TENZ SOUR	15.5
Ketel One Vodka, Holunderblüten Sirup, frischer Zitronensaft	

TENZ BASIL SMASH	15.5
Tanqueray Gin, Basilikum, Mango Sirup	

TENZ PASSION	16.5
Captain Morgan White, Passoã, Passionsfrucht, Ginger Beer, frischer Zitronensaft	

MOCKTAILS

VIRGIN PINK HUGO	8.5
Holunderblüten Sirup, Wild Berry, Limette, Minze	

GIN-GIN	11.5
Tanqueray 0.0% Alcohol Free, Ginger Ale, Rosmarin	

ROSÉ

ROSÉ ZÜRICHSEE AOC	1 DL 7.5 DL
Dreistand	9.0 67
100% Pinot Noir	
Zürich, CH 2023 13%	

WEISSWEINE

LABIANCA LIGURIA	1 DL 7.5 DL
DI LEVANTE IGT	8.0 59
Canine Lunae	
Vermentino, Malvasia	
Ligurien, IT 2023 12,5%	

SAUVIGNON BLANC	9.0 67
Volpe Pasini	
100% Sauvignon Blanc	
Friuli, IT 2023 12,5%	

ROTWEINE

ONTAÑÓN CRIANZA DOCA	1 DL 7.5 DL
Ontañón	9.0 67
Tempranillo, Garnacha	
Rioja, ESP 2020 14%	

BONSALTO TOSCANA IGT	10.5 75
Fattoria Bonsalto	
Sangiovese, Malvasia, Colorino	
Toscana, IT 2022 13,5%	

LIKÖRE / DIGESTIFS

FRANGELICO	2 CL 4 CL	5.5 9.5
INGWERER	2 CL 4 CL	6.5 11
HIERBAS	2 CL 4 CL	6.5 11
GRAPPA NONNINO	2 CL 4 CL	7.5 12

That's not all folks!
Weitere Spirituosen gibt's
direkt an der Bar.

#STEAMSPIRIT

Teile deinen Momoment bei Tenz auf Instagram, tagge unseren Account @tenz_momo und nimm so automatisch an unserer monatlichen Verlosung für einen Tenz-Gutschein im Wert von 100 CHF teil.

Tenz a lot und viel Glück!

Hast du Fragen bezüglich Allergene?
Wir geben dir gerne Auskunft.
Wir verwenden übrigens ausschliesslich
Schweizer Fleisch von lokalen Partnern.

Alle Preise in CHF und inkl. MwSt.

Vegi Vegan