



3 ZINNEN
DOLOMITES

DRINKS & SNACKS

**HELM
RESTAURANT**

**RISTORANTE
MONTE ELMO**



DRINKS

Mineralwasser · acqua minerale · mineral water	0.2 l	0.5 l	0.75 l
sprudelnd · frizzante · sparkling	1.50 €	3.20 €	4.80 €
natur · naturale · still	1.50 €	3.20 €	4.80 €
0 km Wasser · acqua 0 km · purest spring water 0 km		0.5 l	1 l
sprudelnd · frizzante · sparkling		2.50 €	3.00 €
natur · naturale · still		2.50 €	3.00 €

SOFT DRINKS*

	0.2 l	0.4 l
Coca Cola	2.80 €	4.80 €
Orangenlimonade · aranciata · orange lemonade	2.70 €	4.70 €
Zitronenlimonade · limonata · lemonade	2.70 €	4.70 €
Pfirsicheistee · tè freddo alla pesca · peach iced tea	2.70 €	4.70 €
Zitroneneistee · tè freddo al limone · lemon iced tea	2.70 €	4.70 €
Spezi	2.70 €	4.70 €
Coca Cola und Limonade · coca cola e limonata · coca cola and lemonade		
Skiwasser	2.70 €	4.70 €
Himbeere, Zitrone, Mineralwasser · lampone, limone, acqua frizzante · raspberry, lemon, sparkling water		
Apfelsaft · succo di mela · apple juice	2.70 €	4.70 €
Holundersaft · acqua con sciroppo di sambuco · elderberry juice	2.60 €	4.60 €
Himbeersaft · acqua con sciroppo di lampone · raspberry juice	2.60 €	4.60 €
Johannisbeersaft · acqua con sciroppo di ribes · currant juice	2.60 €	4.60 €

Dose · lattine · cans

Coca Cola Zero

0.33 l — 3.70 €

Red Bull

0.25 l — 5.00 €

Wir empfehlen · consigliamo · we recommend

Naturtrüber Bergapfelsaft BIO Südtirol

 0.25 l — 3.80 €

Widum Baumann

succo di mela di montagna BIO Alto Adige

Widum Baumann

naturally cloudy apple juice BIO South Tyrol

Widum Baumann

Fruchtsäfte · succhi di frutta · fruit juices

 0.25 l — 3.90 €

Apfel-Marille-Saft · succo di frutta mela-albicocca · apple-apricot fruit juice

Apfel-Birne-Saft · succo di frutta mela-pera · apple-pear fruit juice



vom Südtiroler Produzent Kohl · produttore Kohl dell'Alto Adige · produced in South Tyrol



WIR VERWENDEN REGIONALE PRODUKTE

UTILIZZIAMO PRODOTTI REGIONALI

WE USE REGIONAL PRODUCTS

APERITIF • APERITIVI

Aperol Spritz	6.00 €
Veneziano	6.00 €
Hugo	6.00 €
Campari Spritz	6.00 €
Americano	9.00 €
Negroni	9.00 €

Alkoholfrei • analcolico • non-alcoholic

Alpex Indian Dry Tonic	4.00 €
Alpex Bitter Lemon	4.20 €
Tyrol Tonic	4.00 €
Gingerino	3.50 €
Sanbitter bianco	3.50 €
Sanbitter rosso	3.50 €

Schon probiert? • Già assaggiato? • Have you tried it yet? **4.70 €**



ROCCO | Der alkoholfreie Apfel-Aperitif aus Südtirol

ROCCO | L'aperitivo di mela analcolico dell'Alto Adige

ROCCO | The non-alcoholic apple aperitif from South Tyrol

GIN & TONIC

Tanqueray & Tyrol Tonic	12.00 €
Hendrick's & Alpex Indian Dry Tonic	13.00 €
Gin Mare & Tyrol Tonic	13.00 €
Z44 Dry Gin Roner & Alpex Indian Dry Tonic	14.00 €

BIER · BIRRA · BEER

Vom Fass · alla spina · draft	0.3 l	0.5 l
Pustertaler Freiheit hell · bionda · blonde	4.00 €	6.00 €
Pustertaler Freiheit Weizen	4.00 €	6.00 €

In der Flasche · in bottiglia · bottle	 0.33 l	0.5 l
Gösser Hell · bionda · blonde	4.00 €	
Gösser Radler	4.00 €	
Edelweiss Hefetrüb Weizen		6.00 €

Alkoholfrei · analcolica · non-alcoholic	 0.33 l
Gösser Hell · bionda · blonde	4.00 €
Weihenstephan Hefeweissbier	4.00 €



Glutenfrei · senza glutine · glutenfree	 0.33 l
Stiegl Paracelsus	4.50 €

WEINE • VINI • WINES

Schaumwein • bollicine • sparkling wine



0.1 l



0.75 l



1.5 l

Prosecco DOC Extra Dry	Ca del Rù	4.50 €	25.00 €	
Franciacorta Brut Qblack DOCG	Quadra	6.50 €	39.00 €	76.00 €
Metodo Classico Südtirol Sekt	Kellerei Arunda	7.00 €	42.00 €	

Weißwein • vini bianchi • white wine



0.1 l



0.75 l

Chardonnay DOC	Elena Walch	4.80 €	29.00 €
Gewürztraminer DOC	Kellerei Kaltern	5.00 €	30.00 €
Sauvignon Indra DOC	Kellerei Girlan	5.00 €	30.00 €

Rotwein • vini rossi • red wine

St. Magdalener Classico DOC	Ansitz Waldgries	4.90 €	29.00 €
Blauburgunder Meczan DOC	J. Hofstätter	5.10 €	30.00 €
Lagrein DOC	Kellerei Tramin	5.20 €	31.00 €

.....

Wirf einen Blick in unsere Weinkarte und entdecke weitere tolle Weine, die perfekt zu deinem Essen passen!

Dai un'occhiata alla nostra carta vini e scopri tra le nostre proposte quale si abbina perfettamente al piatto che hai scelto!

Take a look at our wine list and discover more great wines that perfectly complement your meal!

.....

**Hauswein weiß oder rot · vino bianco o rosso della casa alla spina ·
white or red housewine on tap**

⅛ lt.	3.00 €
¼ lt.	6.00 €
½ lt.	11.00 €
1 lt.	19.00 €

DIGESTIF · DIGESTIVI

Cynar	4.00 €
Montenegro	4.00 €
Jägermeister	4.00 €
Sambuca	4.00 €
Saltner Kräuter · alle erbe · herbs	4.00 €
Baileys	4.00 €

SCHNÄPSE & LIKÖRE · GRAPPE & LIQUORI · SPIRITS & LIQUEURS

Latschenkiefer · pino mugo · mountain pine spirit	4.70 €
Heuschnaps · fieno · hay spirit	4.70 €
Enzian · genziana · gentian spirit	4.70 €

Zirbenspitz · cirmolo · pine spirit	4.70 €
Grappa La Morbida Roner	4.80 €
Grappa Barrique La Morbida Ambra Roner	4.90 €
Williams Birne · distillato di pera Williams · Williams pear spirit	4.00 €
Pflaumenlikör · liquore alla prugna · plum liqueur	4.00 €
Apfelloikör · liquore alla mela verde · green apple liqueur	4.00 €
Heidelbeerlikör · liquore al mirtillo · blueberry liqueur	4.00 €

COFFEE & MORE

Espresso	1.80 €
Macchiato	1.80 €
Macchiatone	2.40 €
Cappuccino	2.90 €
Latte Macchiato	3.10 €
Tasse Kaffee · caffè americano · cup of coffee	2.90 €
Espresso Corretto	2.80 €
Affogato	3.60 €

Koffeinfrei · decaffeinato · decaffeinated	+ 0.10 €
Gerstenkaffee · orzo · barley	+ 0.10 €
Ginseng	+ 0.20 €

Heiße Schokolade · cioccolata calda · hot chocolate

Klein · piccola · small	2.50 €
Groß · grande · large	3.70 €
mit Sahne · con panna · with whipped cream	+ 0.60 €
mit Rum · con rum · with rum	+ 1.00 €

Apfelglühmix alkoholfrei · brulè di mela analcolico ·
hot apple juice alcohol-free 4.00 €

Glühwein · vin brulè · hot spiced wine 4.30 €

Bombardino 5.10 €

Calimero 6.00 €

Jägertee · tè del cacciatore · hunter's tea 4.30 €

Punch 4.30 €

Orangepunch · punch all'arancio · orange punch

Rumpunch · punch al rum · rum punch

Teesortiment · assortimento tè · tea assortment 3.00 €

Schwarztee | Pfefferminze | Früchte | Kräuter | Kamille | Grüntee
nero | menta piperita | frutta | erbe | camomilla | verde
black | peppermint | fruit | herbs | chamomile | green tea

mit Rum · con rum · with rum + 1.20 €

— SNACKS





TIROLER BROT

Körnerbaguette | Speck | Käse | Gurken

PANINO TIROLESE

Baguette ai cereali | speck | formaggio | cetrioli

TYROLEAN PANINI

Grain baguette | bacon | cheese | pickles

6.80 €



SCHINKEN KÄSE BROT

Ciabattina (Weißbrot) | Kochschinken | Schnittlauchfrischkäse | Blattsalat

PANINO DELICATO

Ciabattina | prosciutto cotto | formaggio spalmabile all'erba cipollina | lattuga

HAM PANINI

Ciabattina (white bread) | ham | chives cream cheese | leaf salad

6.30 €



DAS SCHMACKHAFTE

Semmel | Salami | Brie | Rucola

PANINO GUSTOSO

Rosetta | salame | brie | rucola

TASTY PANINI

Bread roll | salami | brie | rocket

6.50 €



DAS VEGETARISCHE

Körnerbrot | gemischter Salat |
Schnittlauchfrischkäse | getrocknete
Tomaten | Basilikum-Pesto

PANINO VEGETARIANO

Baguette ai cereali | formaggio
spalmabile all'erba cipollina |
pomodori secchi | pesto di basilico

VEGGIE PANINI

Grain baguette | mixed salad | chives
cream cheese | dried tomatoes | basil
pesto

5.80 €

Hol dir noch mehr leckere Snacks in unserem **SELF-SERVICE-BEREICH** und such dir genau das aus, worauf du Lust hast!

Puoi prendere altri deliziosi snack **NELL'AREA SELF-SERVICE** e scegliere esattamente quello che ti va!

Grab more tasty snacks in our **SELF-SERVICE AREA** and pick exactly what you're craving!

wie zum Beispiel · per esempio · like:



POMMES
PATATE FRITTE
FRENCH FRIES



BRETTLJAUSE
TAGLIERE MISTO
COLD PLATTER

Öffnungszeiten · Orari d'apertura · Opening hours Selfservice: 11.30 – 15.30



—
DESSERT
DOLCI



TIRAMISÙ

hausgemacht · fatto in casa ·
homemade

6.50 €



APFELSTRUDEL

hausgemacht

STRUDEL DI MELE

fatto in casa

APPLE STRUDEL

homemade

5.60 €

Vanillesauce · salsa alla vaniglia ·
vanilla cream + 1.50 €

Vanilleeis · gelato alla vaniglia ·
vanilla ice cream + 1.80 €

Sahne · panna · whipped cream
+1.50 €



SACHERTORTE
TORTA SACHER
SACHER CAKE

5.50 €



BUCHWEIZENSCHNITTE
TORTA DI GRANO SARACENO
BUCKWHEAT CAKE

5.50 €

EXTRAS • EXTRA

Sahne · panna · whipped cream

Vanillesauce · salsa alla vaniglia · vanilla
sauce

1.50 €

Im **SELF-SERVICE-BEREICH** erwarten dich frisch zubereiteter Kaiserschmarrn und köstliche Germknödel – schau vorbei!

NELL'AREA SELF-SERVICE ti aspettano deliziosi dolci preparati al momento, passa a trovarci!

In the **SELF-SERVICE AREA**, freshly made Kaiserschmarrn (sliced pancake) and delicious yeast dumpling are waiting for you – stop by!



KAISERSCHMARRN



**GERMKNÖDEL
GNOCCO DI PASTA LIEVITATA
YEAST DUMPLING**

Öffnungszeiten · Orari d'apertura · Opening hours Selfservice: 11.30 – 15.30

FOLLOW US AND SHARE YOUR 3 ZINNEN MOMENTS



@3ZINNENDOLOMITES
@RISTORANTEMONTEELMO



@3ZINNENDOLOMITES
@RISTORANTE MONTE ELMO - HELMRESTAURANT

ALLERGENE · ALLERGENI · ALLERGENS

Bei Allergien oder Unverträglichkeiten teilen Sie dies bei der Bestellung bitte unseren Mitarbeitern mit.

In caso di allergie e intolleranze, siete pregati di rivolgervi al personale.

In case of allergies, you are kindly requested to inform the staff.

- Getreide – Gluten · Cereali Glutine · Cereals with gluten
- Krustentiere · Crostacei · Shellfish
- Eier und deren Produkte · Uova e prodotti derivati · Eggs and egg products
- Fische und deren Produkte · Pesce e prodotti derivati · Fish and fish products
- Cashewnuss · Anacardi · Cashew nuts
- Anhydrid sulfidisch · Anidride solforosa · Sulfur dioxide
- Nussfrüchte · Frutta a guscio · Nut fruits
- Lupinen · Lupini · Lupine
- Muscheln-Weichtiere · Molluschi · Clams
- Soja und Produkte · Soja e derivati · Soy and soy products
- Milch und Milch-Produkte · Latte e prodotti a base di latte · Milk and milk products
- Sellerie · Sedano · Cellery
- Senf · Senape · Mustard
- Sesamsamen · Semi di sesamo · Sesam seeds

Falls erforderlich, verwenden wir auch Tiefkühlprodukte.
Se necessario usiamo anche prodotti surgelati.
If required, we also use frozen products.



WOCHENPROGRAMM 2024/25
PROGRAMMA SETTIMANALE 2024/25
WEEKLY PROGRAMME 2024/25



DI | MAR | TUE

07.01.25 - 11.03.25

NACHTSKILAUFG & RODELN

SCI & SLITTINO
IN NOTTURNA

NIGHT SKIING & SLEDGING

 19.00 - 22.00 h

 Haunold | Monte Baranci

 dreizinnen.com/nightskiing



MI | MER | WED

25.12.24 - 12.03.25

"GIRO DELLE CIME"
MIT SKIGUIDE

"GIRO DELLE CIME"
GUIDATO

GUIDED "GIRO DELLE
CIME"

 mit Anmeldung
con registrazione
with registration

 dreizinnen.com/guidedgiro



FR | VEN | FR

27.12.24 - 14.03.25

NACHTSKILAUFG & RODELN

SCI & SLITTINO
IN NOTTURNA

NIGHT SKIING & SLEDGING

 19.00 - 22.00 h

 Haunold | Monte Baranci

 dreizinnen.com/nightskiing



SA & SO | SA & DO
SAT & SUN

01.12.24 - 20.04.25

WEISSWURST FRÜHSTÜCK

COLAZIONE
CON WEISSWURST

WEISSWURST BREAKFAST

 09.00 - 12.00 h

 Hennstoll | Rifugio Pollaio

 dreizinnen.com/weisswurst

TÄGLICH | OGNI GIORNO | DAILY



06.12.24 - 21.04.25

HELMJET VIP EXPERIENCE

 dreizinnen.com/vipwinter

 mit Anmeldung
con registrazione
with registration

NICE TO HAVE YOU HERE



SKIHÜTTE COL D'LA TENDA
RIFUGIO COL D'LA TENDA

+39 0474 705 25

📍 Ski Area Val Comelico – Padola



RIESE HAUNOLD HÜTTE
RIFUGIO GIGANTE BARANCI

+39 0474 916 582 / +39 366 574 22 55

📍 Haunold – Innichen ·
Monte Baranci – San Candido



PUNKLA BAR

+39 0474 705 331

📍 Vierschach · Versciaco



HENNSTOLL
RIFUGIO POLLAIO

+39 0474 710 903

📍 Signaue – Sexten · Sesto