

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 25. November	Dienstag, 26. November	Mittwoch, 27. November	Donnerstag, 28. November	Freitag, 29. November
SOUP  Vegane Artischockensuppe <i>ca. 67.4 kcal</i>	SOUP Waldpilzcrèmesuppe <i>ca. 133.3 kcal</i>	SOUP  Vegane Fenchelsuppe <i>ca. 66.7 kcal</i>	SOUP  Maiscrèmesuppe <i>ca. 125.6 kcal</i>	SOUP  Vegane Gemüsesuppe <i>ca. 71.9 kcal</i>
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL Schweinssteak Schmorsauce Ofen-Polenta Gedämpfter Wirz <i>ca. 546.6 kcal / Schwein: Schweiz</i>	TRADITIONAL Pouletbrust Grüne Pfefferrahmsauce Spätzli BIO Pfälzer-Rüebli <i>ca. 760.6 kcal / Poulet: Schweiz</i>	TRADITIONAL Schweinshalsbraten Madeirasauce Tagliatelle Gebackener Butternut-Kürbis <i>ca. 868.0 kcal / Schwein: Schweiz</i>	TRADITIONAL G'hackets mit Hörnli Rindsgehacktes Hörnli Apfelmus und Reibkäse <i>ca. 765.5 kcal / Rind: Schweiz</i>	TRADITIONAL Schweinsschnitzel Wiener Art Preiselbeeren Pommes frites BIO Tagesgemüse <i>ca. 1032.5 kcal / Schwein: Schweiz</i>
incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90
TRADITIONAL SMART  Miso-Kabeljau Blattspinat mit Limetten und Sauerampfer Salzkartoffeln <i>ca. 416.2 kcal / Kabeljau: Nordostatlantik</i>	TRADITIONAL SMART  Gebratenes Heilbuttfilet Ratatouille Gemüse-Bulgur <i>ca. 539.0 kcal / Heilbutt: Nordwestatlantik</i>	TRADITIONAL SMART  Gedämpftes Saiblingfilet Tomaten-Chili-Salsa Bulgur mit grünen Linsen Fenchel und Rüebli <i>ca. 474.5 kcal / Saibling: Island</i>	TRADITIONAL SMART  Pochiertes Lachsfilet Wasabi-Mayonnaise Roter Naturreis BIO Tagesgemüse <i>ca. 732.1 kcal / Lachs: Färöer Inseln</i>	TRADITIONAL SMART Paella Spanisches Reisgericht mit Poulet, Meeresfrüchten, Safran, Gemüse und Aioli <i>ca. 979.5 kcal / Poulet: Schweiz, Crevetten: Bangladesch Seppia: Westlicher Indischer Ozean, Calamares: Südwestatlantik, Calamares im Teig: Südwestatlantik</i>
incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90
KARMA  Soja-Weizen-Hackbällchen Gemüse Rendang Indonesisches Gemüsecurry mit Bohnen, Auberginen, Karotten und Süsskartoffeln Basmatireis <i>ca. 876.7 kcal</i>	KARMA  Gemüse-Gyoza Teriyaki-Zitronengras-Sauce Jasminreis Wokgemüse <i>ca. 750.9 kcal</i>	KARMA  Linsen-Tofu-Hackbraten Preiselbeersauce Kartoffelstampf Rotkraut <i>ca. 723.6 kcal</i>	KARMA  Süsskartoffel-Kichererbsen-Curry mit gebratener Banane und Cashew Nuts <i>ca. 408.0 kcal</i>	KARMA  Samosa mit Kartoffel-Gemüse-Füllung Linsen-Dal Roti-Brot Gurken-Raita <i>ca. 573.6 kcal</i>
incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 8.90
WORLD BOWLS Bouillabaisse mit Knoblauchbrot und Sauce	WORLD BOWLS  Pho bo Vietnamesische Nudelsuppe	WORLD BOWLS Red Thai Curry mit Poulet Jasminreis	WORLD BOWLS Thanksgiving Truthahn mit Pilz-Brot-Füllung	

Rouille	mit Rindfleisch, Reismudeln, Karotten, Mu-Err-Pilzen, Chinakohl, Pak Choi und Limetten	Gebratenes Gemüse mit Mu-Err-Pilzen	Rotweinsauce Süßkartoffelstampf Rosenkohl, Rotkraut und Preiselbeeren
<i>ca. 902.0 kcal / Muscheln: Niederlande Fische (Seelachs, Hoki, Wildlachs): Nordostpazifik, Calamares: Südwestatlantik</i>	<i>ca. 464.9 kcal / Rind: Schweiz</i>	<i>ca. 723.7 kcal / Poulet: Schweiz</i>	<i>ca. 957.3 kcal / Truten: Frankreich</i>

13.90	13.90	13.90	15.90
-------	-------	-------	-------

OVEN	OVEN	OVEN	OVEN
Gnocchi al forno mit Rindfleisch-Bolognese, Mascarpone, Mozzarella und Reibkäse	Pizza Mamma mia mit scharfem Salami und Gorgonzola	Kalbfleisch-Döner Cocktail- oder Joghurtsauce Pommes frites Salatgarnitur	Pizza della Nonna mit Speck, Salami, Peperoni und Oliven
<i>ca. 859.4 kcal / Rind: Schweiz</i>	<i>ca. 1173.0 kcal / Chorizo (Schwein): Schweiz</i>	<i>ca. 860.1 kcal / Kalb: Schweiz</i>	<i>ca. 1135.7 kcal / Speck (Schwein): Schweiz, Salami (Schwein, Rind): Schweiz</i>

11.90	14.90	12.90	14.90
-------	-------	-------	-------

OVEN VEGI 	OVEN VEGI 	OVEN VEGI 
Gnocchi al forno mit Tomaten-Gemüse-Sauce, Mascarpone, Mozzarella und Reibkäse	Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten	Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten
<i>ca. 823.9 kcal</i>	<i>ca. 886.0 kcal</i>	<i>ca. 886.0 kcal</i>

10.90	12.90	12.90
-------	-------	-------

Öffnungszeiten Alfred's Kitchen: Montag bis Freitag: 11.15 Uhr bis 14.00 Uhr

Alle Preise in CHF inkl. MwSt.

Legende Icons: Glutenfrei, laktosefrei, vegetarisch (1 Blatt), vegan (2 Blätter), Smart Eating