

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 04. November	Dienstag, 05. November	Mittwoch, 06. November	Donnerstag, 07. November	Freitag, 08. November
SOUP  Pastinakencrèmesuppe <i>ca. 100.8 kcal</i> 2.50	SOUP  Vegane Lauchsuppe <i>ca. 68.6 kcal</i> 2.50	SOUP  Kürbiscrèmesuppe <i>ca. 124.6 kcal</i> 2.50	SOUP  Indische Linsensuppe mit Spinat <i>ca. 114.9 kcal</i> 2.50	SOUP  Vegane Gemüsesuppe <i>ca. 71.9 kcal</i> 2.50
TRADITIONAL Trutenschnitzel Trüffelbittersauce Spinat-Tagliatelle BIO Tagesgemüse <i>ca. 735.9 kcal / Truten: Frankreich</i>	TRADITIONAL  Pulled Mushroom Burger Mais-Chili-Bun mit gezupften Austernpilzen, BBQ-Sauce, Cole Slaw und Röstzwiebeln Kartoffel-Wedges und Sauerrahm <i>ca. 822.1 kcal</i>	TRADITIONAL Schweinshalsrippli mit Honig und Thymian Kartoffelstampf BIO Tagesgemüse <i>ca. 581.5 kcal / Schwein: Schweiz</i>	TRADITIONAL Spaghetti-Plausch Spaghetti mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Carbonara, Tomatenrahmsauce, Cacciatore-Sauce und Pesto Reibkäse *Auf Wunsch auch mit glutenfreier Pasta erhältlich <i>ca. 760.2 kcal / Speck (Schwein): Schweiz, Poulet: Schweiz</i>	TRADITIONAL Schweinsschnitzel Wiener Art Pommes frites <i>ca. 842.3 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 Gebratenes Claressfilet Orangen-Dill-Sauce Dreifarbiges Gemüse-Quinoa Gebackener Butternut-Kürbis <i>ca. 612.1 kcal / Claress: Niederlande</i>	TRADITIONAL SMART  Gedämpfte Kartoffel-Gnocchi Ricottasauce mit Eierschwämmli Konfierte Cherrytomaten Gebackener Broccoli <i>ca. 649.3 kcal</i>	TRADITIONAL SMART Gebratenes Red Snapperfilet Jalapenos-Koriander-Salsa Bulgur Gebratener Rosenkohl <i>ca. 553.3 kcal / Red Snapper: Westlicher Pazifischer Ozean</i>	TRADITIONAL SMART  Gebratenes Lachsfilet Tamarinden-Sake-Sauce Reismudeln Gebratenes Gemüse <i>ca. 890.4 kcal / Lachs: Färöer Inseln</i>	TRADITIONAL SMART  Gebratenes Heilbuttfilet Gemüse-Vinaigrette BIO Tagesgemüse Jasminreis <i>ca. 815.6 kcal / Heilbutt: Nordwestatlantik</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  Basmati-Chia-Kroketten Vindaloo Curry mit Süsskartoffeln, Kichererbsen, Blumenkohl und Spinat <i>ca. 2305.2 kcal</i>	KARMA  Masala Bhindi, Kala Chana, Urad Dal Gurken-Raita und Kokosnuss-Chutney Gewürzreis Papadam <i>ca. 621.3 kcal</i>	KARMA  BIO Tofu-Strudel mit Zedernkerne und Champignons Veganes Tzatziki Ratatouille <i>ca. 423.0 kcal</i>	KARMA  Empanadas Verdura Artischocken-Peperonata <i>ca. 302.9 kcal</i>	KARMA  Rösti-Pastetli gefüllt mit Waldpilzragout Gemüse aus dem Ofen Brunnenkresse <i>ca. 520.3 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 Karamellisiertes Schweinefleisch Eiernudeln Pak Choi mit Sesam und Chili <i>ca. 726.6 kcal / Schwein: Schweiz</i>	WORLD BOWLS  Pad Thai Reisnudelgericht mit Tofu, Tamarindensauce, Ei, Gemüse und Erdnüssen <i>ca. 877.4 kcal</i>	WORLD BOWLS Khao Man Gai Pochiertes Poulet Chili-Dip Aromatisierter Jasminreis Gurkensalat <i>ca. 600.1 kcal / Poulet: Schweiz</i>	WORLD BOWLS Nyonya Malaysisches Pouletcurry Kokos-Sambal Gewürzreis Gebratenes Curry-Gemüse <i>ca. 850.6 kcal / Poulet: Schweiz</i>	WORLD BOWLS Heute bleibt der Menu Counter geschlossen.
13.90	13.90	13.90	13.90	13.90
OVEN Glutenfreie Pizza mit scharfem Salami, Thunfisch und Mascarpone <i>ca. 1298.5 kcal / Chorizo (Schwein): Schweiz, Thon: Thailand</i>	OVEN Pizza Quattro formaggi mit Gorgonzola, Taleggio, Mozzarella und Grana Padano <i>ca. 1202.4 kcal</i>	OVEN Pizza Quattro stagioni mit Vorderschinken, Artischocken, Champignons und Oliven <i>ca. 997.1 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</i>	OVEN  Shawarma Pitabrot gefüllt mit Poulet, Knoblauch-Sesam-Dip, Tomate, Essiggurke und Rotkabis Pommes frites <i>ca. 1232.6 kcal / Poulet: Schweiz</i>	OVEN Heute bleibt der Menu Counter geschlossen.
14.90	14.90	14.90	12.90	14.90
OVEN VEGI  Glutenfreie Pizza mit Artischocken und Oliven <i>ca. 1032.4 kcal</i>	OVEN VEGI  Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten <i>ca. 886.0 kcal</i>	OVEN VEGI  Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten <i>ca. 886.0 kcal</i>		OVEN VEGI Heute bleibt der Menu Counter geschlossen.
12.90	12.90	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