

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 21. Oktober	Dienstag, 22. Oktober	Mittwoch, 23. Oktober	Donnerstag, 24. Oktober	Freitag, 25. Oktober
SOUP   Vegane Karotten-Ingwer-Suppe <i>ca. 76.0 kcal</i> 2.50	SOUP  Peperonicrèmesuppe <i>ca. 79.9 kcal</i> 2.50	SOUP   Süsskartoffelcrèmesuppe <i>ca. 139.6 kcal</i> 2.50	SOUP   Kürbis-Orangen-Suppe <i>ca. 84.3 kcal</i> 2.50	SOUP  Rote Linsensuppe mit Kurkuma-Zwiebeln <i>ca. 141.2 kcal</i> 2.50
TRADITIONAL Gebratene Maispouardenbrust Waldpilzsauce Kartoffel-Kroketten BIO Tagesgemüse <i>ca. 872.7 kcal / Poulet: Frankreich</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Poulet-Piccata Pouletschnitzel mit Ei und Reibkäse Tomatensauce Safranrisotto Romanesco <i>ca. 794.6 kcal / Poulet: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Schweinshalsbraten Dunkelbiersauce Semmelknödel Rotkraut mit Preiselbeeren <i>ca. 991.9 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Lasagne al forno mit Rindfleisch-Bolognese, Béchamel und Reibkäse <i>ca. 534.7 kcal / Rind: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL  Eglifilet im Bierteig Hausgemachte Tartarsauce Salzkartoffeln Blattspinat <i>ca. 789.0 kcal / Egli: Estland</i> incl. Soup or Salad: 8.90
TRADITIONAL SMART  Gebratenes rotes Forellenfilet Orangen-Dill-Vinaigrette Zartweizen BIO Tagesgemüse <i>ca. 748.1 kcal / Lachsforelle: Italien</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART  Vegetarisches Riz Casimir Plant-based Chicken Currysauce Reis Früchte und Mandeln <i>ca. 637.3 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART   Gebratenes Wolfsbarschfilet Guacamole Venere Reis Gedämpfter Fenchel Confierte BIO Cherrytomaten <i>ca. 644.5 kcal / Wolfsbarsch: Türkei</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART  BIO DAY Frittata vom Schweizer BIO-Ei, mit Kürbis, Broccoli, Kartoffeln und Feta und mariniert Portulak Hüttenkäse mit Schnittlauch Herbstsalat mit Feigen, Marroni, Randen, Rüebli und Kürbiskernen <i>ca. 649.9 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART  Trutenbrustbraten Preiselbeersauce Bulgur BIO Tagesgemüse <i>ca. 568.7 kcal / Truten: Frankreich</i> incl. Soup or Salad: 8.90
KARMA   Kichererbsen-Curry Chana Masala Couscous Dattel-Chutney Papadam <i>ca. 681.7 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Frühlingsrollen Mangosauce Glasnudelsalat mit Sesamöl-Limetten-Dressing <i>ca. 745.0 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Falafel-Bratling Soja-Dip mit Minze Limetten-Couscous Zucchini mit Dörrtomaten und Pinienkerne <i>ca. 740.6 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Indisches Linsencurry Basmatireis Raita Papadam <i>ca. 802.9 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Quinoa-Randen-Tätschli Dill-Dip Wintergemüse mit Birnen <i>ca. 352.6 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90
WORLD BOWLS 	WORLD BOWLS 	WORLD BOWLS 	WORLD BOWLS	

 Entengeschnetzeltes Panang-Currysauce Marinierte Honig-Ananas Jasminreis Gebratenes Gemüse mit Shiitake <i>ca. 859.6 kcal / Ente: Ungarn</i>	 Rosa gebratenes Rinds- Flanksteak Chimichurri Süßkartoffel Gebackenes BIO Ofengemüse <i>ca. 687.8 kcal / Rind: Schweiz</i>	 Phat kaphrao kai Thailändisches Pouletgeschnetzeltes mit Basilikum, Spiegelei, Jasminreis, Mungobohnen, Peperoncini <i>ca. 682.8 kcal / Poulet: Schweiz</i>	 Beef Rendang Indonesisches Rindfleischgericht Biryani-Reis Sambal Oelek <i>ca. 759.6 kcal / Rind: Schweiz</i>
13.90	13.90	13.90	13.90
OVEN	OVEN	OVEN	OVEN
Enchilada mit Poulet, Zucchini, Mango und Koriander <i>ca. 478.8 kcal / Poulet: Schweiz</i>	Pizza Marco Polo mit Speck, Spiegelei und Champignons <i>ca. 1080.6 kcal / Speck (Schwein): Schweiz</i>	Glutenfreie Pizza mit scharfem Salami <i>ca. 1141.7 kcal / Chorizo (Schwein): Schweiz</i>	Kalbfleisch-Döner Cocktail- oder Joghurtsauce Pommes frites Salatgarnitur <i>ca. 816.1 kcal / Kalb: Schweiz</i>
12.90	14.90	14.90	14.90
	 OVEN VEGI	 OVEN VEGI	
	Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten <i>ca. 886.0 kcal</i>	Glutenfreie Pizza mit Tomatenscheiben, Mozzarellascheiben und Basilikum <i>ca. 1038.8 kcal</i>	
	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