

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 02. Dezember	Dienstag, 03. Dezember	Mittwoch, 04. Dezember	Donnerstag, 05. Dezember	Freitag, 06. Dezember
SOUP  <p>Vegane Selleriesuppe ca. 69.5 kcal</p>	SOUP  <p>Rübelicrèmesuppe ca. 85.2 kcal</p>	SOUP  <p>Tomatencrèmesuppe ca. 120.8 kcal</p>	SOUP  <p>Randencrèmesuppe ca. 88.1 kcal</p>	SOUP  <p>Vegane Gemüsesuppe ca. 71.9 kcal</p>
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL <p>St. Galler Olma-Bratwurst Bier-Zwiebelsauce Lyoner Kartoffeln Grüne Bohnen</p> <p>ca. 803.6 kcal / Wurst (Schwein, Kalb): Schweiz</p>	TRADITIONAL  <p>Burger auf Erbsenprotein-Basis im schwarzen Bun mit Chili-Kürbis und gebackenen Zwiebeln Pommes frites Randen-Apple-Salat ca. 1048.8 kcal</p>	TRADITIONAL <p>Poulet-Piccata Pouletschnitzel mit Ei und Reibkäse Tomatensauce Spaghetti Broccoli</p> <p>ca. 746.5 kcal / Poulet: Schweiz</p>	TRADITIONAL <p>Pasta-Plausch Vollkorn-Spiralen mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Bolognese, Tonno, Aglio e olio, Cinque pi und Reibkäse</p> <p>ca. 748.0 kcal / Rind: Schweiz, Thon: Thailand</p>	TRADITIONAL <p>Schweins-Cordon bleu Pommes frites</p> <p>ca. 729.4 kcal / Cordon bleu (Schwein): Schweiz</p>
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 <p>Gebratenes Red Snapperfilet Kerbelquark Schwarzer Quinoa Gebackene Randen</p> <p>ca. 504.5 kcal / Red Snapper: Westlicher Pazifischer Ozean</p>	TRADITIONAL SMART  <p>Safran-Risotto mit gebackenem Kürbis, Steinpilzen, Petersilie und crunchy Federkohl</p> <p>ca. 682.4 kcal</p>	TRADITIONAL SMART <p>Streetfood Argentinien</p> <p>Puchero Eintopf mit Rindfleisch, Süsskartoffeln, Maiskolben, Karotten und Kichererbsen</p> <p>ca. 376.7 kcal / Rind: Schweiz</p>	TRADITIONAL SMART <p>Streetfood Argentinien</p> <p>Sandwich Bondiola Milanese Paniertem Schweinsschnitzel mit Basilikum-Pesto, Mozzarella, Senf, Rucola und Tomaten Thymian-Bratkartoffeln</p> <p>ca. 1035.2 kcal / Schwein: Schweiz</p>	TRADITIONAL SMART <p>Gebratenes Saiblingsfilet Mango-Chili-Chutney Roter Naturreis BIO Tagesgemüse</p> <p>ca. 533.3 kcal / Saibling: Island</p>
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  <p>Hirse-Tätschli Grüne Kräutersauce Süsskartoffelstampf BIO Tagesgemüse</p> <p>ca. 2261.8 kcal</p>	KARMA  <p>Zwiebel-Bhaji Mango-Chutney Aloo Gobi Kräutersalat</p> <p>ca. 597.1 kcal</p>	KARMA  <p>Tandoori Aubergine Knoblauch-Sesam-Dip Jollof Rice Westafrikanische Reispfanne</p> <p>ca. 903.9 kcal</p>	KARMA  <p>Sojaprotein-Frikassee mit Karotten, Erbsen und Champignons Bramata-Polenta BIO Tagesgemüse</p> <p>ca. 595.9 kcal</p>	KARMA  <p>Vegane Ravioli mit Ratatouille-Füllung Salsa all'arrabbiata Gebackener Butternut-Kürbis</p> <p>ca. 679.6 kcal</p>
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  <p>Momos mit Rindfleisch Süss-scharfe Chilisauce Gebratenes Gemüse mit Shiitake Indische Gemüse Samosas</p>	WORLD BOWLS  <p>Ramen-Suppe mit Pilzen, Pak Choi, Tofu und Wakame</p>	WORLD BOWLS <p>Char siu Kantonesischer BBQ-Schweinhals Hoisinsauce Dampfreis Gebratenes Gemüse</p>	WORLD BOWLS <p>Pouletgeschnetzeltes Nyonya Malaysisches Pouletcurry Kokosreis</p>	

<i>ca. 772.8 kcal / Momo Rind: Schweiz</i>	<i>ca. 404.3 kcal</i>	<i>ca. 857.8 kcal / Schwein: Schweiz</i>	Auberginen mit Kokosmilch und Kurkuma <i>ca. 1039.2 kcal / Poulet: Schweiz Poulet: Schweiz</i>
13.90	13.90	13.90	13.90
OVEN	 OVEN	 OVEN	OVEN
Mac and cheese Makkaroni-Gemüse-Auflauf mit Béchamelsauce und Cheddarkäse Speck <i>ca. 999.8 kcal / Speck (Schwein): Schweiz</i>	Pizza Carciofi mit Artischocken und Oliven <i>ca. 957.4 kcal</i>	Pizza Prosciutto e funghi mit Vorderschinken und Champignons <i>ca. 954.7 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</i>	Pizza Don Pedro mit Speck, Spinat und Spiegelei <i>ca. 1082.1 kcal / Speck (Schwein): Schweiz</i>
11.90	14.90	14.90	14.90
OVEN VEGI	 OVEN VEGI	OVEN VEGI	 OVEN VEGI 
Mac and cheese Makkaroni-Gemüse-Auflauf mit Béchamelsauce und Cheddarkäse <i>ca. 898.6 kcal</i>	Pizza Santa Catarina mit Taleggio und Pesto <i>ca. 1207.0 kcal</i>	Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten <i>ca. 886.0 kcal</i>	Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten <i>ca. 886.0 kcal</i>
10.90	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