

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 28. Oktober	Dienstag, 29. Oktober	Mittwoch, 30. Oktober	Donnerstag, 31. Oktober	Freitag, 01. November
SOUP  Brotsuppe mit Kümmel <i>ca. 54.2 kcal</i>	SOUP  Indische Kichererbsensuppe mit Kokosmilch <i>ca. 178.4 kcal</i>	SOUP  Kürbis-Apfel-Suppe <i>ca. 100.6 kcal</i>	SOUP  Maissuppe mit Popcorn <i>ca. 206.0 kcal</i>	SOUP  Vegane Gemüsesuppe <i>ca. 71.9 kcal</i>
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL Coq au vin Geschmorter Pouletschenkel mit Rotwein, Gemüse, Silberzwiebeln und Croûtons Pappardelle BIO Tagesgemüse <i>ca. 959.1 kcal / Poulet: Schweiz</i>	TRADITIONAL Schweinssteak Eierschwämmirahmsauce Rosmarinkartoffeln Broccoli <i>ca. 526.2 kcal / Schwein: Schweiz</i>	TRADITIONAL Rindsgeschnetzeltes Stroganoff Paprikasauce mit Champignons und Essiggurken Spätzli BIO Tagesgemüse <i>ca. 711.9 kcal / Rind: Schweiz</i>	TRADITIONAL Pasta-Plausch Vollkorn-Penne mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Cacciatore-Sauce, Gorgonzola-Sauce, Aglio e olio und Pesto Reibkäse *Auf Wunsch auch mit glutenfreier Pasta erhältlich <i>ca. 845.4 kcal / Poulet: Schweiz</i>	TRADITIONAL  Panierte Pouletbrust Jägersauce Bratkartoffeln BIO Tagesgemüse <i>ca. 659.8 kcal / Poulet: 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  Marinierter Crevettenspiess mit Kräutern Chimichurri Ofenkürbis mit Rosmarin und Knoblauch Couscous <i>ca. 629.0 kcal / Crevetten: Vietnam</i>	TRADITIONAL SMART Pizzoccheri mit Lauch, Wirz, Spinat, Karotten, Baumnüssen und Bündner Bergkäse <i>ca. 707.4 kcal</i>	TRADITIONAL SMART Rotzungenfilet mit Pestokruste, Kapern und Zitrone Grüne Linsen mit Gemüse-Brunoise BIO Tagesgemüse <i>ca. 566.5 kcal / Rotzunge: Nordostatlantik</i>	TRADITIONAL SMART  Quinoa mit Cocobohnen Pouletbrust vom Grill Aji-Amarillo-Sauce Bananenchip <i>ca. 463.5 kcal / Poulet: Schweiz</i>	TRADITIONAL SMART  Gebratenes rotes Forellenfilet Gemischter Wildreis BIO Tagesgemüse <i>ca. 640.8 kcal / Lachsforelle: Italien</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  Indisches Ofen-Gemüse-Curry mit Kichererbsen Basmatireis Gurken-Raita	KARMA  Gulasch vom Sojaprotein, Peperoni und Kürbis Gemüse-Bulgur	KARMA  Acts of Green Hokkaido-Kürbis im Salzmantel gebacken mit Macadamia-Thymian-Kruste	KARMA  Frittierter Tofu Erdnusssauce Bratkartoffeln BIO Tagesgemüse	KARMA  Welt-Vegan-Tag / World Vegan Day Welt Vegan Tag 2024 Sweet'n'sour knuspriges plant-based Chicken im Backteig, süss-saure Sauce

<i>ca. 720.4 kcal</i>		<i>ca. 361.0 kcal</i>		Soja-Dip mit Kräutern Gebackene Petersilienwurzel <i>ca. 401.1 kcal</i>		<i>ca. 753.1 kcal</i>		mit Ananas, Peperoni und Gemüsereis <i>ca. 927.6 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		WORLD BOWLS		WORLD BOWLS		WORLD BOWLS	 	
Char siu Kantonesischer BBQ- Schweinshals Hoisinsauce Dampfreis Gebratenes Gemüse		Tom ka gai Thailändische Kokos- Zitronengrassuppe mit Poulet, Chili und Limette Jasminreis		Pork Belly Gebackener Schweinebauch mit Ingwer, Sojasauce und Reisessig Asiatische BBQ-Sauce Jasminreis Asiatischer Gurkensalat <i>ca. 750.4 kcal / Schwein: Schweiz</i>		Miesmuscheln im Kokos- Galangal-Sud Chili Fries		
<i>ca. 858.0 kcal / Schwein: Schweiz</i>		<i>ca. 591.9 kcal / Poulet: Schweiz</i>				<i>ca. 791.9 kcal / Muscheln: Niederlande</i>		
13.90		13.90		13.90		13.90		
OVEN		OVEN		OVEN		OVEN		
Glutenfreie Pizza mit Salami Milano, Gorgonzola, Champignons und Peperoni		Pizza Speckonzola mit Speck und Gorgonzola		Pizza Sudzuk mit Sudzuk, Peperoni, Oliven und Zwiebeln		Kalbfleisch-Döner Cocktail- oder Joghurtsauce Pommes frites Salatgarnitur <i>ca. 816.1 kcal / Kalb: Schweiz</i>		
<i>ca. 1257.6 kcal / Salami (Schwein, Rind): Schweiz</i>		<i>ca. 1122.1 kcal / Speck (Schwein): Schweiz</i>		<i>ca. 1064.9 kcal / Sudzuk (Rind): Schweiz</i>				
14.90		14.90		14.90		14.90		
OVEN VEGI		OVEN VEGI		OVEN VEGI		OVEN VEGI		
Glutenfreie Pizza mit Mascarpone, Cherrytomaten und Rucola <i>ca. 1087.5 kcal</i>		Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten <i>ca. 886.0 kcal</i>		Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten <i>ca. 886.0 kcal</i>		Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten <i>ca. 886.0 kcal</i>		
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