






















































Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 04. Dezember	Dienstag, 05. Dezember	Mittwoch, 06. Dezember	Donnerstag, 07. Dezember	Freitag, 08. Dezember
SOUP    Vegane Blumenkohlsuppe <i>ca. 96.3 kcal</i> 2.50	SOUP   Pastinakencrèmesuppe <i>ca. 100.4 kcal</i> 2.50	SOUP    Vegane Selleriesuppe <i>ca. 69.1 kcal</i> 2.50	SOUP     Kürbis-Apfel-Suppe <i>ca. 97.7 kcal</i> 2.50	SOUP    Vegane Gemüsesuppe <i>ca. 71.5 kcal</i> 2.50
TRADITIONAL Gebratene Maispoularde Thymiansauce Semmelknödel Rotkraut <i>ca. 758.9 kcal / Poulet: Frankreich</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL   Panierte planted.-Streifen Kichererbsen-Gemüse-Ragout mit Tomatensauce <i>ca. 534.9 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL   Rindsgeschnetzeltes Stroganoff Paprikasauce mit Champignons und Essigurken Spätzli BIO Tagesgemüse <i>ca. 1169.6 kcal / Rind: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Pasta-Plausch Spiralen mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Bolognese, Tonno, Aglio e olio, Cinque pi und Reibkäse *Auf Wunsch auch mit glutenfreier Pasta erhältlich <i>ca. 773.7 kcal / Rind: Schweiz, Thon: Thailand</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL  Paniertes Schweinsschnitzel Pommes frites Gebackene farbige Rüebli <i>ca. 900.3 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90
TRADITIONAL SMART   Mariniertes Crevettenspiess mit Kräutern Schnittlauch-Quark-Dip Roter Naturreis BIO Tagesgemüse <i>ca. 583.3 kcal / Crevetten: Vietnam</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART   Fusion Food: Japan Miso-Suppe mit Fideli, Sojageschnitzeltes, Rosenkohl, Kürbis und Federkohl <i>ca. 392.4 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART   Fusion Food: Japan Okonomiyaki-Rösti Japanisches Omelett mit Kartoffeln, Weisskabis, Frühlingzwiebeln und Dashi Specktranchen Hoisin-Sauce und Schnittlauch-Sauerrahm <i>ca. 682.0 kcal / Speck (Schwein): Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART Fusion Food: Japan Dorschfilet in Pankopanade Wasabi-Mayonnaise und Zitrone Salzkartoffeln Rahmspinat <i>ca. 905.1 kcal / Dorsch: Nordwestpazifik</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART  Gebratenes Lachsfilet Weissweinsauce Safranreis BIO Tagesgemüse <i>ca. 865.3 kcal / Lachs: Norwegen</i> incl. Soup or Salad: 8.90
KARMA    Indisches Linsencurry Basmatireis Raita Papadam <i>ca. 846.7 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA  Gratinierte Crêpe gefüllt mit Ratatouille Béchamelsauce Wirsing mit Apfel Karamellisierte Haselnüsse <i>ca. 619.8 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Tofu in Cornflakes-Panade Sweet-Chili Sauce Gebratener Reis Chinakohlsalat <i>ca. 729.8 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Frühlingsrollen Gemüse-Curry mit Kokosmilch Basmatireis <i>ca. 862.8 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA    Tom ka phak Thailändische Kokos-Zitronengrassuppe mit Tofu, Pilzen, Chili und Limette Jasminreis <i>ca. 619.6 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90
WORLD BOWLS Rock the Wok Kreieren Sie Ihre eigenes Wok-Gericht. Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet 14.90	WORLD BOWLS   Plant-based Chicken Tikka Masala Gebackene Aubergine Naanbrot <i>ca. 801.1 kcal</i> 10.90	WORLD BOWLS     Laksa Lemak Würzig scharfe Nudelsuppe mit Crevetten, Tofu, Reismudeln, Gemüse und Ei <i>ca. 557.9 kcal / Crevetten: Vietnam</i> 14.90	WORLD BOWLS   Katsu Chicken Tonkatsu-Sauce Hirata-Brot Farbiger Krautsalat <i>ca. 827.0 kcal / Poulet: Schweiz</i> 13.90	
OVEN  Bündner Capuns Vegetarische Bündner Capuns mit Gemüsewürfel, Milchsud und gratiniert mit Bergkäse <i>ca. 988.9 kcal / Rind, Schwein: Schweiz</i> 14.90	OVEN   Vegane Pizza Paesana mit Steinpilzen, Spinat und Knoblauch <i>ca. 822.2 kcal</i> 14.90	OVEN  Schweins Gyros Tzatziki Pommes frites Griechischer Salat Gurken, Tomaten, Peperoni, Feta und Oliven <i>ca. 834.3 kcal / Schwein: Schweiz</i> 14.90	OVEN Pizza Prosciutto e funghi mit Vorderschinken und Champignons <i>ca. 953.7 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</i> 13.90	
OVEN VEGI  Vegetarische Bündner Capuns mit 14.90	OVEN VEGI  Pizza Margherita 14.90	OVEN VEGI Pizza Margherita 13.90	OVEN VEGI  Pizza Margherita 13.90	

Gemüsewürfel, Milchsud und gratiniert mit
Bergkäse
ca. 454.0 kcal

Mozzarella, Basilikum, Tomaten
ca. 886.2 kcal

Mozzarella, Basilikum, Tomaten
ca. 886.2 kcal

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