Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

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

OVEN VEGI Vegetarische Bündner Capuns mit Gemüsewürfel, Milchsud und gratiniert mit Bergkäse *ca. 454.0 kcal*	**OVEN VEGI** Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten *ca. 886.2 kcal*	**OVEN VEGI** Pizza Margherita 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