

















































Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 27. November	Dienstag, 28. November	Mittwoch, 29. November	Donnerstag, 30. November	Freitag, 01. Dezember
SOUP    Ratatouillecrèmesuppe <i>ca. 64.8 kcal</i> 2.50	SOUP    Vegane Erbsensuppe <i>ca. 115.5 kcal</i> 2.50	SOUP    Vegane Peperonisuppe <i>ca. 70.4 kcal</i> 2.50	SOUP    Vegane Romanescocrèmesuppe <i>ca. 66.1 kcal</i> 2.50	SOUP    Vegane Gemüsesuppe <i>ca. 71.5 kcal</i> 2.50
TRADITIONAL Schweinssteak Pizzaiolo mit Tomatensugo und Mozzarella überbacken Gnocchi Glasierte Erbsen <i>ca. 901.3 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Pouletbrust im Quinoamantel Harissa-Hollandaise Geschmorter Kürbis <i>ca. 589.3 kcal / Poulet: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Schweinsgeschnetzeltes Zürcher Art mit Champignonrahmsauce Nudeln Grüne Bohnen <i>ca. 690.0 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Spaghetti-Plausch Spaghetti mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Bolognese, Cinque pi, Käserahmsauce, Pesto und Reibkäse *Auf Wunsch auch mit glutenfreier Pasta erhältlich <i>ca. 766.5 kcal / Rind: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL   Halbes Poulet Aioli picante Rosmarinkartoffeln <i>ca. 1543.3 kcal / Poulet: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90
TRADITIONAL SMART    Mariniertes Heilbuttfilet Kerbel-Salsa Schwarzer Quinoa BIO Tagesgemüse <i>ca. 649.7 kcal / Heilbutt: Nordwestatlantik</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART  Gebratenes Skreifeilet Salsa verde Bulgur BIO Tagesgemüse <i>ca. 788.4 kcal / Skrei (Kabeljau): Nordostatlantik</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART   Wolfsbarschfilet mit Zwiebelmarmelade Lauwarmer Taboulé Romanesco <i>ca. 591.7 kcal / Wolfsbarsch: Türkei</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART   Acts of Green Sämiges Topinambur-Risotto mit gebackener Petersilienwurzel, Petersilienöl, Reibkäse und Chips <i>ca. 588.2 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL SMART Rindstatar mit Toast, Butter, Kapernäpfel und roten Zwiebeln <i>ca. 701.7 kcal / Rind: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90
KARMA    Vollkorn-Burrito mit BIO Seitanhack, Bohnen, Reis, Gemüse, Guacamole und Soja-Dip Nachos <i>ca. 1031.7 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA    Maunaloa Poke Bowl Avocado, Karotten, Gurken, gepickelter Blumenkohl, knusprige Gemüse-Pakora und Sushireis mit Mahalo Spicy Lime Sauce, Kresse und Sesam-Topping <i>ca. 573.9 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA    Süsskartoffel-Falafel Tomaten-Hummus Zitronen-Couscous Gerösteter Blumenkohl Pinienkerne <i>ca. 593.6 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA    Kichererbsen-Curry Chana Masala Basmatireis Dattel-Chutney Papadam <i>ca. 803.9 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA    BIO Okara-Bällchen Massaman-Currysauce Gebackener Butternut-Kürbis Jasminreis <i>ca. 755.0 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90
WORLD BOWLS  Red Thai Curry mit Poulet Mie Nudeln Gebratenes Gemüse mit Mu-Err-Pilzen <i>ca. 709.8 kcal / Poulet: Schweiz</i> 13.90	WORLD BOWLS  Pho heo Vietnamesische Nudelsuppe mit knusprigen Schweinebauch, Reisflakes, Chinakohl, Peperoni und Champignons <i>ca. 616.5 kcal / Schwein: Schweiz</i> 16.50	WORLD BOWLS  Phat kaphrao kai Thailändisches Pouletgeschnetzeltes mit Basilikum, Spiegelei, Jasminreis, Mungobohnen, Peperoncini <i>ca. 684.1 kcal / Poulet: Schweiz</i> 13.90	WORLD BOWLS  Char siu Kantonesischer BBQ-Schweinschals Hoisinsauce Dampfreis Gebratenes Gemüse <i>ca. 856.2 kcal / Schwein: Schweiz</i> 13.90	
OVEN   Würziges Shakshuka aus dem Ofen Geröstetes Weissbrot Safranreis mit Datteln und Mandeln Brunnenkresse mit Sumach <i>ca. 693.3 kcal</i> 14.90	OVEN Pizza Quattro formaggi mit Gorgonzola, Taleggio, Mozzarella und Grana Padano <i>ca. 1200.1 kcal</i> 14.90	OVEN Pizza Nina mit Vorderschinken, Speck und Spiegelei <i>ca. 1122.1 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz, Speck (Schwein): Schweiz</i> 14.90	OVEN Kalbfleisch-Döner Cocktail- oder Joghurtsauce Pommes frites Salatgarnitur <i>ca. 814.1 kcal / Kalb: Schweiz</i> 12.90	
	OVEN VEGI 	OVEN VEGI 		

Pizza Margherita
Mozzarella, Basilikum, Tomaten
ca. 886.2 kcal

12.90

Pizza Margherita
Mozzarella, Basilikum, Tomaten
ca. 886.2 kcal

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