

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 16. Dezember	Dienstag, 17. Dezember	Mittwoch, 18. Dezember	Donnerstag, 19. Dezember	Freitag, 20. Dezember
SOUP  <p>Vegane Pastinakensuppe</p> <p>ca. 91.1 kcal</p> <p>2.50</p>	SOUP <p>Mulligatawny soup Currysuppe mit Poulet und Reis</p> <p>ca. 101.1 kcal / Poulet: Schweiz</p> <p>2.50</p>	SOUP  <p>Vegane Rüeblisuppe</p> <p>ca. 75.5 kcal</p> <p>2.50</p>	SOUP  <p>Tomatencrèmesuppe</p> <p>ca. 120.8 kcal</p> <p>2.50</p>	SOUP  <p>Vegane Gemüsesuppe</p> <p>ca. 71.9 kcal</p> <p>2.50</p>
TRADITIONAL <p>Pouletbrust Sauce Choron Lyoner Kartoffeln BIO Tagesgemüse</p> <p>ca. 726.9 kcal / Poulet: Schweiz</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	 TRADITIONAL <p>Schweins-Saltimbocca Rotweinsauce Weisswein-Risotto Gebackene Zucchetti</p> <p>ca. 581.0 kcal / Schwein: Schweiz</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	TRADITIONAL <p>Rindgeschnetzeltes Stroganoff Paprikasauce mit Champignons und Essiggurken Spätzli BIO Tagesgemüse</p> <p>ca. 711.9 kcal / Rind: Schweiz</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	TRADITIONAL <p>Lasagne verdi al forno mit Rindfleisch, Béchamelsauce und Reibkäse</p> <p>ca. 661.7 kcal / Rind: Schweiz</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	TRADITIONAL <p>Paniertes Schweinsschnitzel Pommes frites BIO Tagesgemüse</p> <p>ca. 869.4 kcal / Schwein: Schweiz</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>
TRADITIONAL SMART  <p>Gebratenes rotes Forellenfilet Ratatouille Schwarzer Kräuter-Quinoa</p> <p>ca. 558.8 kcal / Lachsforelle: Türkei</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	TRADITIONAL SMART <p>Gebratenes Saiblingsfilet Blumenkohlpüree Süskartoffel BIO Tagesgemüse</p> <p>ca. 492.5 kcal / Saibling: Island</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	  TRADITIONAL SMART <p>Gedämpftes Schellfischfilet Radiesli-Vinaigrette Beluga-Linsen Zucchetti und Blumenkohl</p> <p>ca. 426.0 kcal / Schellfisch: Nordostatlantik</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	 TRADITIONAL SMART <p>Marinierter Crevettenspiess mit Kräutern Orangen-Dill-Sauce Couscous BIO Tagesgemüse</p> <p>ca. 605.8 kcal / Crevetten: Vietnam</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	 TRADITIONAL SMART <p>Gebratenes Lachsfilet Safransauce Blattspinat Roter Naturreis</p> <p>ca. 814.7 kcal / Lachs: Färöer Inseln</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>
KARMA  <p>Indisches Linsencurry mit Kokosmilch und Gemüse Gebackene Auberginen und Tomaten Makai Na Bharta Basmatireis Raita Kokos-Sambal</p> <p>ca. 1072.4 kcal</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	  KARMA <p>Gemüsestrudel Safransauce Blattspinat</p> <p>ca. 355.6 kcal</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	  KARMA <p>Gemüse-Pakora auf Süskartoffel- Cocobohnencurry mit Basmatireis</p> <p>ca. 708.8 kcal</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	 KARMA <p>Sojaprotein-Frikassee mit Karotten, Erbsen und Champignons Bramata-Polenta BIO Tagesgemüse</p> <p>ca. 595.9 kcal</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>	  KARMA <p>Vegane Ravioli mit Ratatouille- Füllung Tomaten-Basilikum-Salsa</p> <p>ca. 481.7 kcal</p> <p>incl. Soup or Salad: 8.90</p>
WORLD BOWLS <p>Rock the Wok Kreieren Sie Ihre eigenes Wok- Gericht. Zwei Proteinkomponenten und</p>	WORLD BOWLS <p>Pouletspiess Satay mit Erdnussauce Sesamreis</p>	WORLD BOWLS <p>Asiatische gefüllte Teigtaschen Rindfleisch-Momo, Frühlingsrolle und Gyoza Sweet-Chili-Sauce</p>		

Saucen zur Auswahl
Mit Jasminreis und Gemüse vom
Buffet

Asiatischer Gurkensalat
Erdnüsse

Glasnudelsalat mit Tofu und
Gemüse

ca. 1014.3 kcal / Poulet: Schweiz

ca. 740.0 kcal / Momo Rind:
Schweiz, Poulet: Schweiz

13.90

13.90

13.90

OVEN

Enchilada mit Poulet, Zucchini,
Mango und Koriander
Mexikanischer Salat mit Peperoni,
Bohnen, Mais und Chili-Dressing
ca. 729.2 kcal / Poulet: Schweiz

OVEN

Pizza Zurigo
mit Landrauchschenken und
Spiegelei

ca. 1093.9 kcal / Schinken
(Schwein): Schweiz

OVEN

Pizza Pollo
mit Pouletstreifen, Champignons
und Peperoni

ca. 996.3 kcal / Poulet: Schweiz

11.90

14.90

14.90

OVEN VEGI

Pizza Margherita
Mozzarella, Basilikum, Tomaten
ca. 886.0 kcal



OVEN VEGI

Pizza Margherita
Mozzarella, Basilikum, Tomaten
ca. 886.0 kcal



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