

# Mensa 1574

## Mittagsmenü

### 13. bis 19.10.2025

Für den digitalen  
Menüplan mit allen Infos  
den QR-Code scannen!



MENÜ SOUL

MENÜ VEGVEG

MENÜ BOWL

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>MENÜ SOUL</b>	<p>«Zürcher Art», Sojageschnetzeltes, mit Champignonsauce, Kartoffel-Kür...</p> <p> </p> <p>8.50 / 10.50 / 15.00</p>	<p>«Linsen Strozza- preti», Ratatouille, Cherry Tomaten, Ru- cola, Nuss Mischung</p> <p> </p> <p>8.50 / 10.50 / 15.00</p>	<p>«Korma Curry», Luya mit Cashew Curry Sauce, Gemüse &amp; Basmati Reis, Tomaten Kokos...</p> <p> </p> <p>8.50 / 10.50 / 15.00</p>	<p>«Ravioli Dal», gefül- lt mit Gemüse &amp; Hülsenfrüchten, Ran- den-Erdnusspesto</p> <p> </p> <p>8.50 / 10.50 / 15.00</p>	<p>«Grillierter Burrito», gefüllt mit Bohnen, Mais, Seitan, Reis, Erbsenmole &amp; Chili</p> <p> </p> <p>8.50 / 10.50 / 15.00</p>
<b>MENÜ VEGVEG</b>	<p>«Käsespätzle», saisonale Gemüse, Röstzwiebeln</p> <p> </p> <p>7.50 / 10.50 / 15.00</p>	<p>«Singapore Lak- sa», Nudelsuppe mit Kokos, Zitronengras, Kurkuma, Erdnuss, Broccoli, Chili, Tofu &amp;...</p> <p> </p> <p>7.50 / 10.50 / 15.00</p>	<p>«Semmel Knödel», auf Schwarzwurzel-Pilzrago marinierter Nüsslissalat</p> <p> </p> <p>7.50 / 10.50 / 15.00</p>	<p>«Risotto», mit Ran- denwürfel, ge- bratenen Pilzen, Lauch, Feta, Baum- nüsse</p> <p> </p> <p>7.50 / 10.50 / 15.00</p>	<p>«Gemüselasagne», mit Käse überbacken</p> <p> </p> <p>7.50 / 10.50 / 15.00</p>
<b>MENÜ BOWL</b>	<p>«Farmer Bowl», Räuchertofu, Rüe- bli, Bratkartoffeln, Rosenkohl, Creme fraiche &amp; Senfdress...</p> <p> </p> <p>10.50 / 12.50 / 15.00</p>	<p>«Cevapcici Bowl», Gurken, Rotkabis, schwarze Oliv- en, Djuvec Reis, Soja-Minz-Dip</p> <p> </p> <p>10.50 / 12.50 / 15.00</p>	<p>«Grain Bowl», Pulled Jackfruit &amp; Boneless Wings, gekochter Dinkel, Mais, Broc- coli, Rotkabis, Limet...</p> <p> </p> <p>10.50 / 12.50 / 15.00</p>	<p>«Ocean Bowl», NO Fisch Knusperli, Eis- bergsalat, Bohnen- salat, Tartarsauce, Kartoffeln</p> <p> </p> <p>10.50 / 12.50 / 15.00</p>	<p>«Oriental Bowl», Couscous, Ofengemüse, Cherrytomaten- ragout, Oliven &amp;...</p> <p> </p> <p>10.50 / 12.50 / 15.00</p>

Allfällige Änderungen einzelner Menü-Komponenten werden jeweils direkt an der Speiseausgabe schriftlich kommuniziert. Bei Unklarheiten zu Allergenen oder Bedarf an weiterführenden Informationen können Sie sich jederzeit an unsere Fachpersonen wenden.

Preise in CHF inkl. MwSt.

Klimawirkung  
der Mahlzeiten  
entdecken ...

Klimawirkung

- hoch
- mittel
- niedrig



Ausgewogenheit

- Proteine
- Kohlenhydrate
- Gemüse & Früchte

... und  
ausgewogene  
Ernährung  
erkennen.

# Mensa 1574 Mittagsmenü 13. bis 19.10.2025

Für den digitalen  
Menüplan mit allen Infos  
den QR-Code scannen!



Samstag

MENÜ SOUL

MENÜ VEGVEG

MENÜ BOWL


Allfällige Änderungen einzelner Menü-Komponenten werden jeweils direkt an der Speiseausgabe schriftlich kommuniziert. Bei Unklarheiten zu Allergenen oder Bedarf an weiterführenden Informationen können Sie sich jederzeit an unsere Fachpersonen wenden.

Preise in CHF inkl. MwSt.

MENSA  
1574

Klimawirkung  
der Mahlzeiten  
entdecken ...

Klimawirkung

- hoch
- mittel
- niedrig



Ausgewogenheit

- Proteine
- Kohlenhydrate
- Gemüse & Früchte

... und  
ausgewogene  
Ernährung  
erkennen.