

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 05. September	Dienstag, 06. September	Mittwoch, 07. September	Donnerstag, 08. September	Freitag, 09. September
SOUP    Vegane Blumenkohlsuppe <i>ca. 96.9 kcal</i>	SOUP   Rüeblicrèmesuppe <i>ca. 85.4 kcal</i>	SOUP   Grünerbsensuppe mit Gemüsewürfeln <i>ca. 178.8 kcal</i>	SOUP    Bündner Gerstensuppe <i>ca. 97.8 kcal / Bündnerfleisch (Rind): Schweiz</i>	SOUP    Vegane Gemüsesuppe <i>ca. 72.1 kcal</i>
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL  Schweins-Saltimbocca Balsamicosauce Broccoli Safranrisotto <i>ca. 683.5 kcal / Schwein: Schweiz</i>	TRADITIONAL  Valesstreifen Champignonsauce Gebratene Zucchini Bratkartoffeln <i>ca. 455.6 kcal</i>	TRADITIONAL  Rindsgulasch Ungarische Art Paprikasauce mit Peperoni Grüne Bohnen Spätzli <i>ca. 625.5 kcal / Rind: Schweiz</i>	TRADITIONAL   Spaghetti Sauce Bolognese Cashewnuss-Pesto Tomaten-Basilikum-Sauce Eierschwämmlirahmsauce Grana Padano gerieben <i>ca. 957.7 kcal / Rind: Schweiz</i>	TRADITIONAL   Halbes Poulet Sommergemüse Pommes frites <i>ca. 1206.8 kcal / Poulet: Schweiz</i>
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  Schweins-Saltimbocca Balsamicosauce Broccoli Zitronen-Gemüse-Couscous <i>ca. 443.2 kcal / Schwein: Schweiz</i>	TRADITIONAL SMART  Valesstreifen Champignonsauce Gebratene Zucchini Getreide-Mix <i>ca. 504.9 kcal</i>	TRADITIONAL SMART   Rindsgulasch Ungarische Art Paprikasauce mit Peperoni Grüne Bohnen Weisser Quinoa <i>ca. 473.9 kcal / Rind: Schweiz</i>	TRADITIONAL SMART   Vollkorn-Spaghetti Sauce Bolognese Cashewnuss-Pesto Tomaten-Basilikum-Sauce Eierschwämmlirahmsauce Grana Padano gerieben <i>ca. 950.5 kcal / Rind: Schweiz</i>	TRADITIONAL SMART   Halbes Poulet Rustikaler Salat mit Radieschen, Gurken, Karotten, Lattich und Kresse <i>ca. 1036.3 kcal / Poulet: Schweiz</i>
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  Vegetarisches Gyros aus Soja und Weizen mit Tzatziki und Ajvar Bratkartoffeln <i>ca. 548.3 kcal</i>	KARMA    Veganes Kichererbsen-Curry Chana Masala Basmatireis Dattel-Chutney Papadam <i>ca. 828.8 kcal</i>	KARMA    Süsskartoffel-Falafel Tomaten-Hummus Zitronen-Couscous Gerösteter Blumenkohl Pinienkerne <i>ca. 594.0 kcal</i>	KARMA  Gratinierter Crepe gefüllt mit Ratatouille Ziegenkäsesauce, Wirsing und Haselnüssen <i>ca. 497.3 kcal</i>	KARMA    Indisches Ofen-Gemüse-Curry mit Kichererbsen Basmatireis Gurken-Raita <i>ca. 793.3 kcal</i>
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 Rindsgeschnetzeltes oder Tofuwürfel Panang-Curry-Sauce oder Austern-Ingwer- Sauce Jasminreis Asiatisches Gemüse vom Buffet <i>ca. 633.1 kcal / Rind: Schweiz</i>	WORLD BOWLS    Tom ka phak Thailändische Kokos-Zitronengrassuppe mit Tofu, Pilzen, Chili und Limette Jasminreis Mungosprossen und Koriander <i>ca. 620.4 kcal</i>	WORLD BOWLS   Rock the Wok Entenstreifen oder Plant-based Chicken Soja-Ingwer-Sauce oder grüne Thaicurrysauce Jasminreis Asiatisches Gemüse vom Buffet <i>ca. 635.9 kcal / Ente: Frankreich</i>	WORLD BOWLS   Salmon Teriyaki Gebratene Lachstranche Wakame-Gurkensalat Sesam, Frühlingszwiebeln Wasabi-Kartoffelstampf <i>ca. 451.6 kcal / Lachs: Norwegen</i>	
13.00	12.50	13.00	13.50	
OVEN Pinsa mit Bresaola, Steinpilze, Rucola und Grana Padanoflocken <i>ca. 870.4 kcal / Bresaola (Rind): Italien</i>	OVEN  Vollkorn-Pizza mit Artischocken, Champignons, Oliven und Peperoni <i>ca. 1111.5 kcal</i>	OVEN Halbe Pizza Prosciutto e funghi mit Vorderschinken und Champignons dazu gemischter Salat Dressing zur Auswahl <i>ca. 498.2 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</i>	OVEN Kalbfleisch-Döner Cocktail- oder Joghurtsauce Pommes frites Salatgarnitur <i>ca. 781.9 kcal / Kalb: Schweiz</i>	
13.00	12.50	13.00	10.80	
OVEN VEGI 		OVEN VEGI 		

Pinsa mit Artischocken, Peperoni,
Zucchini und Aubergine

ca. 884.9 kcal

12.50

Halbe Pizza Margherita
mit Mozzarella, Basilikum, Tomaten
dazu gemischter Salat
Dressing zur Auswahl
ca. 464.5 kcal

12.50

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