

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 24. April	Dienstag, 25. April	Mittwoch, 26. April	Donnerstag, 27. April	Freitag, 28. April
SOUP    Pikante Federkohl-Kartoffel-Suppe ca. 112.9 kcal	SOUP   Prättigauer Hochzeitssuppe ca. 220.0 kcal	SOUP  Rote Linsensuppe mit Kurkuma-Zwiebeln ca. 140.9 kcal	SOUP   Süsskartoffelcrèmesuppe ca. 139.0 kcal	SOUP   Gemüsecrèmesuppe ca. 81.4 kcal
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL  Poulet-Involtini mit Tomate und Basilikum Balsamicojus Safranrisotto Rucola und Pinienkerne ca. 729.8 kcal / Poulet: Schweiz	TRADITIONAL Spaghetti-Plausch Spaghetti mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Bolognese, Cinque pi, Käserahmsauce, Pesto und Grana Padano *Auf Wunsch auch mit glutenfreier Pasta erhältlich ca. 794.9 kcal / Rind: Schweiz	TRADITIONAL   Schweinshalsrippli mit Honig und Thymian Pommery-Senfauce Bratkartoffeln Grüne Bohnen ca. 645.4 kcal / Rippli (Schwein): Schweiz	TRADITIONAL Poulet-Meatballs Stroganoffsauce Teigwaren Tagesgemüse ca. 853.3 kcal / Poulet: Schweiz	TRADITIONAL Pouletbrust im Parmesanmantel Spätzli Tagesgemüse ca. 756.8 kcal / Poulet: 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  Grüner Spargel Vorderschinken Mayonnaise Neue Kartoffeln ca. 695.1 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz	TRADITIONAL SMART    Veganes Kichererbsen-Curry Chana Masala Basmatireis Dattel-Chutney Papadam ca. 804.8 kcal	TRADITIONAL SMART   Randen-Risotto mit Büffel-Mozzarella, Thymian, karamellisierte Nüsse und Brunnenkresse ca. 827.5 kcal	TRADITIONAL SMART   Gedämpftes rotes Forellenfilet Kerbel-Salsa Gersten-Pilaw Zu klein, zu gross, zu krumm: gerettetes BIO Gemüse ca. 495.2 kcal / Forelle: Italien	TRADITIONAL SMART    Dolma Mit Lamm- und Rindfleisch gefüllte Peperoni Tomatensauce mit Kichererbsen und Kartoffeln Djuvec Reis ca. 865.7 kcal / Lamm: Schweiz, Rind: 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
KARMA   Gemüse-Frühlingsrollen Sweet-Chili-Sauce Asiatischer Salat mit Glasnudeln, Pak Choi, Edamame, Broccoli, Peperoncini und Koriander ca. 657.7 kcal	KARMA Frühlingsgemüse Bärlauchrahmsauce Spätzli ca. 543.4 kcal	KARMA    Ganzer Blumenkohl aus dem Ofen mit Tahini, Rauchpaprika und Za'atar Knoblauch-Sesam-Dip Freekeh-Gemüse-Salat ca. 619.1 kcal	KARMA   Iklämmts mit Schweizer BIO Tofu, Rüebli, Gurke, Radiesli, Friséesalat und vegane Bärlauch-Mayonnaise Gebackene Frühlingkartoffeln ca. 1066.1 kcal	KARMA   Pad Thai Reinsnudelgericht mit Seitan, Tamarindensauce, Ei, Gemüse, Koriander und Erdnüssen ca. 835.0 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   Gebratenes Red Snapperfilet Panang-Currysauce Kokosreis Chinakohl mit Ananas und Chili ca. 754.5 kcal / Red Snapper: Westlicher Pazifischer Ozean	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     Crevetten-Ceviche Mango-Leche de tigre mit Peperoni, Zwiebeln, Mais, Stangensellerie und Avocado Gebackene Süsskartoffeln ca. 388.3 kcal / Crevetten: Vietnam	WORLD BOWLS  Bibimbap Bowl mit Poulet, Spiegelei, Sushireis, Kimchi, Pilze und Gemüse ca. 666.1 kcal / Poulet: Schweiz	
12.90	16.90	15.90	13.90	
OVEN Gnocchi al forno mit Rindfleisch-Bolognese, Mascarpone, Mozzarella und Grana Padano ca. 884.1 kcal / Rind: Schweiz	OVEN   Vegane Pizza Carciofi mit Artischocken, Tomaten und Oliven ca. 924.1 kcal	OVEN Dürüm Döner Kebab Fladenbrot gefüllt mit Kalbfleisch, Eisberg, Tomaten, Zwiebeln Cocktail-, Joghurtsauce dazu türkischer Hirtensalat ca. 867.2 kcal / Kalb: Schweiz	OVEN Pizza della Nonna mit Speck, Salami, Peperoni und Oliven ca. 1128.7 kcal / Speck (Schwein): Schweiz, Salami (Schwein, Rind): Schweiz	
14.90	14.90	12.90	14.90	

OVEN VEGI

Gnocchi al forno
mit Tomaten-Gemüse-Sauce,
Mascarpone, Mozzarella und Grana
Padano
ca. 823.4 kcal

12.90**OVEN VEGI**

Vegane Pizza Margherita
Mozzarella, Basilikum, Tomaten

*ca. 927.7 kcal***12.90****OVEN VEGI**

Pizza Margherita
Mozzarella, Basilikum, Tomaten

*ca. 887.4 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