

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 16. Juni	Dienstag, 17. Juni	Mittwoch, 18. Juni	Donnerstag, 19. Juni	Freitag, 20. Juni
SOUP  Vegane Champignonsuppe ca. 99.0 kcal	SOUP   Randencrèmesuppe ca. 87.7 kcal	SOUP   Kartoffelcrèmesuppe ca. 104.6 kcal	SOUP  Apfel-Ingwer-Suppe ca. 193.0 kcal	SOUP   Vegane Gemüsesuppe ca. 68.5 kcal
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL Rindsgulasch Ungarische Art Paprikasauce mit Peperoni Rösti-Pastetli BIO Tagesgemüse ca. 616.2 kcal / Rind: Schweiz	TRADITIONAL Gebackener Ofenfleischkäse Rotweinsauce Kartoffelstampf Erbsli und Rüeblli ca. 779.0 kcal / Fleischkäse (Schwein): Schweiz	TRADITIONAL  Gebratene Maispouardenbrust Spargelragout Kartoffel-Kroketten BIO Tagesgemüse ca. 902.4 kcal / Poulet: Frankreich	TRADITIONAL  Spaghetti-Plausch Spaghetti mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Bolognese, Ortolana, Käserahmsauce, Pesto und Reibkäse ca. 704.4 kcal / Rind: Schweiz	TRADITIONAL Panieretes Schweinsschnitzel Pommes frites BIO Tagesgemüse ca. 919.2 kcal / Schwein: 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
POP-UP Schweins-Schaschlik-Spiess mit Peperoni und Zwiebeln Tomaten-Reis Gebackenes BIO Ofengemüse Joghurt-Dip mit Kräutern ca. 650.7 kcal / Schwein: Schweiz		POP-UP   Indisches Palak Spinat-Curry mit frittiertem Tofu Linsendaal und Naan Gurken-Raita Koriander und Chili ca. 760.8 kcal	POP-UP  Tortilla mit Kartoffeln, Zwiebeln und Peperoni dazu Büffelmozzarella, mariniertes Cicerino rosso und katalanischem Gemüse ca. 461.2 kcal	POP-UP  Fischragout mit Crevetten Blanc battu-Orangen-Dip Roter Naturreis BIO Tagesgemüse ca. 564.4 kcal / Lachs: Norwegen, Crevetten: Vietnam Rotzunge: Nordostatlantik
8.90		8.90	9.80	8.90
KARMA    Falafel Hausgemachtes Hummus Couscous Granatapfel-Vinaigrette Frittierte Auberginen mit Haselnüssen Peperonicoulis ca. 1075.8 kcal	KARMA  Vegane Reismudel-Bowl mit BIO Tempeh, Gemüse und Erdnussbutter-Dressing ca. 737.7 kcal	KARMA   Gemüse-Gyoza Teriyaki-Zitronengras-Sauce Jasminreis Wokgemüse ca. 773.4 kcal	KARMA   Gebackene Blumenkohlsteaks BIO Tempeh Indisches Kichererbsen-Linsen-Dal Jasminreis ca. 995.0 kcal	KARMA  Pad Thai Reismudelgericht mit BIO Tofu, Tamarindensauce, Gemüse und Erdnüssen ca. 839.0 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 Green Thai Curry mit Poulet	WORLD BOWLS   Tom Yum Goong		WORLD BOWLS Pho bo	WORLD BOWLS  Rindstatar

Jasminreis Gebratenes Gemüse mit Mu-Err-Pilzen	Thailändische Suppe mit Crevetten, Tomaten, Röstzwiebeln, Kräuter, Spiegelei und Jasminreis		Vietnamesische Nudelsuppe mit Rindfleisch, Reismudeln, Karotten, Mu-Err-Pilzen, Chinakohl, Pak Choi und Limetten	mit Toast, Butter, Blattsalat, Kapernäpfel und roten Zwiebeln
<i>ca. 743.8 kcal / Poulet: Schweiz</i>	<i>ca. 1090.5 kcal / Crevetten: Vietnam</i>		<i>ca. 470.6 kcal / Rind: Schweiz</i>	<i>ca. 660.2 kcal / Rind: Schweiz, Brot: Schweiz</i>
13.90	13.90		13.90	13.90
OCEAN & OVEN	 OCEAN & OVEN	 OCEAN & OVEN	 OCEAN & OVEN	OCEAN & OVEN
Seelachsfilet mit Kräuterkruste Salzkartoffeln Dill-Vinaigrette Artischocken-Peperonata <i>ca. 677.7 kcal / Seelachs: Nordwestpazifik</i>	Mariniertes Schellfischfilet Orangen-Hollandaise Blattspinat mit Limetten und Sauerampfer Gemüse-Bulgur <i>ca. 623.3 kcal / Schellfisch: Nordostatlantik</i>	Lachsfilet Sweet and Sour Sauce mit Ananas und Peperoni Dreifarbiger Quinoa Pak Choi <i>ca. 694.6 kcal / Lachs: Norwegen</i>	Mariniertes rotes Forellenfilet Safran-Thymian-Dip Gemüse-Couscous BIO Tagesgemüse <i>ca. 553.5 kcal / Lachsforelle: Italien</i>	Pizza Sole mio mit Vorderschinken, Spargel und Spiegelei <i>ca. 1027.9 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</i>
incl. Soup or Salad: 14.90	incl. Soup or Salad: 14.90	incl. Soup or Salad: 14.90	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 12.90
	STREET EATS Create your Bowl Wähle Protein, Kohlenhydrate und Gemüse/Salat und Sauce und stelle deine eigene Wunsch-Bowl zusammen	STREET EATS Der Sommergrill ist eröffnet und bietet eine Auswahl an Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Grilladen	STREET EATS Create your Bowl Wähle Protein, Kohlenhydrate und Gemüse/Salat und Sauce und stelle deine eigene Wunsch-Bowl zusammen	
	incl. Soup or Salad: 16.90	incl. Soup or Salad: 10.90	incl. Soup or Salad: 16.90	

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