Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 27. März	Dienstag, 28. März	Mittwoch, 29. März	Donnerstag, 30. März	Freitag, 31. März
SOUP Lauchcrèmesuppe *ca. 77.9 kcal*	**SOUP** Vegane Rüeblisuppe *ca. 75.1 kcal*	**SOUP** Vegane Broccolisuppe *ca. 70.9 kcal*	**SOUP** Maiscrèmesuppe *ca. 125.0 kcal*	**SOUP** Vegane Gemüsesuppe *ca. 71.3 kcal*
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL Trutenschnitzel Pfefferrahmsauce Spätzli Rosenkohl *ca. 740.5 kcal / Trute: Frankreich*	**TRADITIONAL** Schweinshalsbraten Portweinsauce Gnocchi Tagesgemüse *ca. 857.9 kcal / Schwein: Schweiz*	**TRADITIONAL** Geflügel-Frikassee Weissweinsauce mit Karotten, Erbsen und Champignons Kartoffelstampf Gerösteter Broccoli *ca. 575.3 kcal / Poulet: Schweiz*	**TRADITIONAL** Pasta-Plausch Penne mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Carbonara, Tomatenrahmsauce, Cacciatore-Sauce und Pesto Grana Padano *Auf Wunsch auch mit glutenfreier Pasta erhältlich *ca. 753.9 kcal / Speck (Schwein): Schweiz, Poulet: Schweiz*	**TRADITIONAL** The Mexican Chicken Burger Pouletburger, Mais-Bun, Chili-Käse, Gurke, Tomate, Eisbergsalat, Koriander, Onion-Rings und Chipotle-Sauce Frittierte Kartoffelschnitze *ca. 1181.3 kcal / Burger (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 Gedämpftes Zanderfilet, Basilikumöl Artischocken-Peperonata Beluga Linsen Romanesco *ca. 478.1 kcal / Zander: Kasachstan*	**TRADITIONAL SMART** Meerfisch-Ragout Safransauce Roter Camarguereis Blattspinat mit Baumnussöl *ca. 514.6 kcal / Seelachs, Hoki, Wildlachs: Nordostpazifik*	**TRADITIONAL SMART** Gedämpfes Kabeljaufilet Bärlauch-Vinaigrette Dreifarbiger Quinoa Gebackene Randen Gedämpfte Knackerbsen *ca. 606.6 kcal / Kabeljau: Nordostatlantik*	**TRADITIONAL SMART** Wolfsbarschfilet mit Kräutern und Rauchsalz Orangen-Fenchel-Gemüse mit Tomaten Venerereis Marinierter Portulak *ca. 558.9 kcal / Wolfsbarsch: Türkei*	**TRADITIONAL SMART** Yaki Udon mit Poulet Udon-Nudeln mit Poulet, Shiitake-Pilzen, Broccoli, Pak Choi und Frühlingszwiebeln *ca. 640.8 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
KARMA Gerösteter Blumenkohl mit Tofu Kolhapuri Sauce Basmatireis Koriander, schwarzer Sesam und Naan Brot *ca. 834.9 kcal*	**KARMA** Vegane Spaghetti Carbonara mit Rauchtofu, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie *ca. 739.9 kcal*	**KARMA** Samosa mit Kartoffel-Gemüse-Füllung Linsen-Dal Roti-Brot Vegane Gurken-Raita *ca. 638.7 kcal*	**KARMA** Grainmade Lasagne mit Gerstenprotein-Bolognese, Béchamelsauce und Grana Padano *ca. 734.2 kcal*	**KARMA** Gebackenes Ofengemüse Chimichurri Weisswein-Risotto Marinierter Rucola und Baumnüsse *ca. 657.8 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 Panang Thai Curry mit Crevetten Jasminreis Gebratenes Gemüse mit Mu-Err-Pilzen Mungosprossen und Koriander *ca. 645.1 kcal / Crevetten: Vietnam*	**WORLD BOWLS** Gai Yang Som Tam Khao Neow Thailändischer BBQ-Pouletschenkel mit Gemüse-Erdnuss-Salat und Klebreis Koriander und Peperoncini *ca. 763.5 kcal / Poulet: Schweiz*	**WORLD BOWLS** Char siu Kantonesischer BBQ-Schweinshals Hoisinsauce Dampfreis Gebratenes Gemüse *ca. 864.9 kcal / Schwein: Schweiz*	**WORLD BOWLS** Korean Chicken Bao Knusprige Pouletbrust, Gochujang Sauce, Steam-Bun, Zwiebeln, Sesam und Gurken Jasminreis Farbiger Krautsalat Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten *ca. 1847.8 kcal / Poulet: Schweiz*	
13.90	13.90	13.90	13.90	
OVEN Älplermagronen mit Käserahmsauce, Speck, Kartoffeln, Zwiebeln und Apfelmus *ca. 1011.7 kcal / Speck (Schwein):*	**OVEN** Pizza Hawaii mit Vorderschinken und Ananas *ca. 971.6 kcal / Schinken (Schwein):*	**OVEN** Kalbfleisch-Döner Cocktail- oder Joghurtsauce Pommes frites Salatgarnitur *ca. 814.1 kcal / Kalb: Schweiz*	**OVEN** Vegane Pizza Capri mit Aubergine, Oliven, Kapern und Cherrytomaten *ca. 981.1 kcal*	

Schweiz	*Schweiz*		
12.90	14.90	12.90	14.90
OVEN VEGI Vegetarische Älplermagronen mit Käserahmsauce, Kartoffeln, Zwiebeln und Apfelmus *ca. 885.0 kcal*	**OVEN VEGI** Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten *ca. 887.4 kcal*		**OVEN VEGI** Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten *ca. 887.4 kcal*
11.90	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