


























Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 27. März	Dienstag, 28. März	Mittwoch, 29. März	Donnerstag, 30. März	Freitag, 31. März
SOUP  <p>Lauchcrèmesuppe ca. 77.9 kcal</p>	SOUP  <p>Vegane Rüebli-suppe ca. 75.1 kcal</p>	SOUP  <p>Vegane Broccolisuppe ca. 70.9 kcal</p>	SOUP  <p>Maiscrèmesuppe ca. 125.0 kcal</p>	SOUP  <p>Vegane Gemüsesuppe ca. 71.3 kcal</p>
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL <p>Trutenschnitzel Pfefferrahmsauce Spätzli Rosenkohl</p> <p>ca. 740.5 kcal / Trute: Frankreich</p>	TRADITIONAL  <p>Schweinschalsbraten Portweinsauce Gnocchi Tagesgemüse</p> <p>ca. 857.9 kcal / Schwein: Schweiz</p>	TRADITIONAL  <p>Geflügel-Frikassee Weissweinsauce mit Karotten, Erbsen und Champignons Kartoffelstampf Gerösteter Broccoli</p> <p>ca. 575.3 kcal / Poulet: Schweiz</p>	TRADITIONAL <p>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</p>	TRADITIONAL <p>The Mexican Chicken Burger Pouletburger, Mais-Bun, Chili-Käse, Gurke, Tomate, Eisbergsalat, Koriander, Onion-Rings und Chipotle-Sauce Frittierte Kartoffelschnitzel</p> <p>ca. 1181.3 kcal / Burger (Poulet): Schweiz</p>
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  <p>Gedämpftes Zanderfilet, Basilikumöl Artischocken-Peperonata Beluga Linsen Romanesco</p> <p>ca. 478.1 kcal / Zander: Kasachstan</p>	TRADITIONAL SMART  <p>Meerfisch-Ragout Safrausauce Roter Camargueris Blattspinat mit Baumnussöl</p> <p>ca. 514.6 kcal / Seelachs, Hoki, Wildlachs: Nordostpazifik</p>	TRADITIONAL SMART  <p>Gedämpftes Kabeljaufilet Bärlauch-Vinaigrette Dreifarbiger Quinoa Gebackene Randen Gedämpfte Knackerbsen</p> <p>ca. 606.6 kcal / Kabeljau: Nordostatlantik</p>	TRADITIONAL SMART  <p>Wolfsbarschfilet mit Kräutern und Rauchsalz Orangen-Fenchel-Gemüse mit Tomaten Venerereis Marinierter Portulak</p> <p>ca. 558.9 kcal / Wolfsbarsch: Türkei</p>	TRADITIONAL SMART  <p>Yaki Udon mit Poulet Udon-Nudeln mit Poulet, Shiitake-Pilzen, Broccoli, Pak Choi und Frühlingszwiebeln</p> <p>ca. 640.8 kcal / Poulet: Schweiz</p>
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  <p>Gerösteter Blumenkohl mit Tofu Kolhapuri Sauce Basmatireis Koriander, schwarzer Sesam und Naan Brot</p> <p>ca. 834.9 kcal</p>	KARMA  <p>Vegane Spaghetti Carbonara mit Rauchtoufu, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie</p> <p>ca. 739.9 kcal</p>	KARMA  <p>Samosa mit Kartoffel-Gemüse-Füllung Linsen-Dal Roti-Brot Vegane Gurken-Raita</p> <p>ca. 638.7 kcal</p>	KARMA  <p>Grainmade Lasagne mit Gerstenprotein-Bolognese, Béchamelsauce und Grana Padano</p> <p>ca. 734.2 kcal</p>	KARMA  <p>Gebackenes Ofengemüse Chimichurri Weisswein-Risotto Marinierter Rucola und Baumnüsse</p> <p>ca. 657.8 kcal</p>
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  <p>Panang Thai Curry mit Crevetten Jasminreis Gebratenes Gemüse mit Mu-Err-Pilzen Mungosprossen und Koriander</p> <p>ca. 645.1 kcal / Crevetten: Vietnam</p>	WORLD BOWLS  <p>Gai Yang Som Tam Khao Neow Thailändischer BBQ-Pouletschenkel mit Gemüse- Erdnuss-Salat und Klebreis Koriander und Peperoncini</p> <p>ca. 763.5 kcal / Poulet: Schweiz</p>	WORLD BOWLS  <p>Char siu Kantonesischer BBQ-Schweinschals Hoisinsauce Dampfreis Gebratenes Gemüse</p> <p>ca. 864.9 kcal / Schwein: Schweiz</p>	WORLD BOWLS  <p>Korean Chicken Bao Knusprige Pouletbrust, Gochujang Sauce, Steam- Bun, Zwiebeln, Sesam und Gurken Jasminreis Farbiger Krautsalat Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten</p> <p>ca. 1847.8 kcal / Poulet: Schweiz</p>	
13.90	13.90	13.90	13.90	
OVEN <p>Äplermagronen mit Käserahmsauce, Speck, Kartoffeln, Zwiebeln und Apfelmus</p> <p>ca. 1011.7 kcal / Speck (Schwein): Schweiz</p>	OVEN <p>Pizza Hawaii mit Vorderschinken und Ananas</p> <p>ca. 971.6 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</p>	OVEN <p>Kalbfleisch-Döner Cocktail- oder Joghurtsauce Pommes frites Salatgarnitur</p> <p>ca. 814.1 kcal / Kalb: Schweiz</p>	OVEN  <p>Vegane Pizza Capri mit Aubergine, Oliven, Kapern und Cherrytomaten</p> <p>ca. 981.1 kcal</p>	
12.90	14.90	12.90	14.90	
OVEN VEGI 	OVEN VEGI 		OVEN VEGI 	

Vegetarische Äplermagronen
mit Käserahmsauce, Kartoffeln, Zwiebeln und
Apfelmus
ca. 885.0 kcal

Pizza Margherita
Mozzarella, Basilikum, Tomaten
ca. 887.4 kcal

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