

# Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 27. März	Dienstag, 28. März	Mittwoch, 29. März	Donnerstag, 30. März	Freitag, 31. März
<b>SOUP</b>  <p>Lauchcrèmesuppe ca. 77.9 kcal</p>	<b>SOUP</b>  <p>Vegane Rüebli-suppe ca. 75.1 kcal</p>	<b>SOUP</b>  <p>Vegane Broccolisuppe ca. 70.9 kcal</p>	<b>SOUP</b>  <p>Maiscrèmesuppe ca. 125.0 kcal</p>	<b>SOUP</b>  <p>Vegane Gemüsesuppe ca. 71.3 kcal</p>
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
<b>TRADITIONAL</b> <p>Trutenschnitzel Pfefferrahmsauce Spätzli Rosenkohl</p> <p>ca. 740.5 kcal / Trute: Frankreich</p>	<b>TRADITIONAL</b>  <p>Schweinschalsbraten Portweinsauce Gnocchi Tagesgemüse</p> <p>ca. 857.9 kcal / Schwein: Schweiz</p>	<b>TRADITIONAL</b>  <p>Geflügel-Frikassee Weissweinsauce mit Karotten, Erbsen und Champignons Kartoffelstampf Gerösteter Broccoli</p> <p>ca. 575.3 kcal / Poulet: Schweiz</p>	<b>TRADITIONAL</b> <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>	<b>TRADITIONAL</b> <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
<b>TRADITIONAL SMART</b>  <p>Gedämpftes Zanderfilet, Basilikumöl Artischocken-Peperonata Beluga Linsen Romanesco</p> <p>ca. 478.1 kcal / Zander: Kasachstan</p>	<b>TRADITIONAL SMART</b>  <p>Meerfisch-Ragout Safra-sauce Roter Camargueris Blattspinat mit Baumnussöl</p> <p>ca. 514.6 kcal / Seelachs, Hoki, Wildlachs: Nordostpazifik</p>	<b>TRADITIONAL SMART</b>  <p>Gedämpftes Kabeljaufilet Bärlauch-Vinaigrette Dreifarbiger Quinoa Gebackene Randen Gedämpfte Knackerbsen</p> <p>ca. 606.6 kcal / Kabeljau: Nordostatlantik</p>	<b>TRADITIONAL SMART</b>  <p>Wolfsbarschfilet mit Kräutern und Rauchsalz Orangen-Fenchel-Gemüse mit Tomaten Venerereis Marinierter Portulak</p> <p>ca. 558.9 kcal / Wolfsbarsch: Türkei</p>	<b>TRADITIONAL SMART</b>  <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
<b>KARMA</b>  <p>Gerösteter Blumenkohl mit Tofu Kolhapuri Sauce Basmatireis Koriander, schwarzer Sesam und Naan Brot ca. 834.9 kcal</p>	<b>KARMA</b>  <p>Vegane Spaghetti Carbonara mit Rauchtoufu, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie</p> <p>ca. 739.9 kcal</p>	<b>KARMA</b>  <p>Samosa mit Kartoffel-Gemüse-Füllung Linsen-Dal Roti-Brot Vegane Gurken-Raita ca. 638.7 kcal</p>	<b>KARMA</b>  <p>Grainmade Lasagne mit Gerstenprotein-Bolognese, Béchamelsauce und Grana Padano</p> <p>ca. 734.2 kcal</p>	<b>KARMA</b>  <p>Gebackenes Ofengemüse Chimichurri Weisswein-Risotto Marinierter Rucola und Baumnuss 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
<b>WORLD BOWLS</b>  <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>	<b>WORLD BOWLS</b>  <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>	<b>WORLD BOWLS</b>  <p>Char siu Kantonesischer BBQ-Schweinschals Hoisinsauce Dampfreis Gebratenes Gemüse</p> <p>ca. 864.9 kcal / Schwein: Schweiz</p>	<b>WORLD BOWLS</b>  <p>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</p>	
13.90	13.90	13.90	13.90	
<b>OVEN</b> <p>Äplermagronen mit Käserahmsauce, Speck, Kartoffeln, Zwiebeln und Apfelmus</p> <p>ca. 1011.7 kcal / Speck (Schwein): Schweiz</p>	<b>OVEN</b> <p>Pizza Hawaii mit Vorderschinken und Ananas</p> <p>ca. 971.6 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</p>	<b>OVEN</b> <p>Kalbfleisch-Döner Cocktail- oder Joghurtsauce Pommes frites Salatgarnitur ca. 814.1 kcal / Kalb: Schweiz</p>	<b>OVEN</b>  <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	
<b>OVEN VEGI</b> 	<b>OVEN VEGI</b> 		<b>OVEN VEGI</b> 	

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