

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 22. April	Dienstag, 23. April	Mittwoch, 24. April	Donnerstag, 25. April	Freitag, 26. April
SOUP  Karotten-Orangen-Suppe ca. 104.4 kcal	SOUP  Spargelcrèmesuppe ca. 78.1 kcal	SOUP  Orientalische Kichererbsensuppe mit Minze ca. 145.7 kcal	SOUP  Blumenkohlcrèmesuppe ca. 113.9 kcal	SOUP  Fenchelcrèmesuppe ca. 76.4 kcal
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL Lasagne al forno mit Rindfleisch-Bolognese, Béchamel und Reibkäse ca. 551.2 kcal / Rind: Schweiz	TRADITIONAL  Gebratene Maispouardenbrust Portweinsauce Bramata-Polenta Blattspinat ca. 730.7 kcal / Poulet: Frankreich	TRADITIONAL Schweinssteak Pommery-Senfrahmsauce Teigwaren Broccoli mit Haselnüssen ca. 719.8 kcal / Schwein: Schweiz	TRADITIONAL  Zitronen-Pouletbrust Spargelragout BIO Tagesgemüse Lyoner Kartoffeln ca. 644.3 kcal / Poulet: Schweiz	TRADITIONAL  Paniertes Schweinsschnitzel Pommes frites ca. 837.5 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
TRADITIONAL SMART  Mariniertes rotes Forellenfilet Kräuter-Salsa Schwarzer Kräuter-Quinoa BIO Ofen-Rüebli ca. 607.4 kcal / Forelle: Italien	TRADITIONAL SMART  Pasta-Plausch Pasta mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Soja-Bolognese, Tomatensauce, Pilzsauce und Pesto Reibkäse alternative ca. 570.3 kcal	TRADITIONAL SMART  Gebratenes Wolfsbarschfilet Safran-Thymian-Dip Fregola sarda al pomodoro Tagesgemüse ca. 707.7 kcal / Wolfsbarsch: Türkei	TRADITIONAL SMART  Pasta e fagioli Süditalienisches Pastagericht mit einer sämigen Tomatensauce, Borlottibohnen, getrockneten Tomaten, Mangold vom Feld und knuspriger Kräuter-Pangritata ca. 973.2 kcal	TRADITIONAL SMART Trutenbrustbraten Calvadossauce Getreide-Mix BIO Tagesgemüse ca. 644.4 kcal / Trute: Frankreich
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  Kichererbsen-Curry Chana Masala Couscous Dattel-Chutney Papadam ca. 710.3 kcal	KARMA  Plant-based Butter Chicken Basmatireis ca. 791.6 kcal	KARMA  Indisches Linsencurry mit Kokosmilch und Gemüse Zwiebel-Ingwer-Pakora Süsskartoffel ca. 927.5 kcal	KARMA  Gemüse-Frühlingsrollen Sweet-Chili-Sauce Asiatischer Salat mit Glasnudeln, Pak Choi, Edamame, Broccoli, Peperoncini und Koriander ca. 660.9 kcal	KARMA  Vegane Blätterteig-Pastetli Champignonsauce mit geräuchertem Tofu Gemüseries Gedämpfte Erbsen ca. 782.5 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 Rock the Wok Kreieren Sie Ihre eigenes Wok-Gericht. Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet	WORLD BOWLS  Phat kaphrao Thailändisches Schweinsgehacktes mit Basilikum, Spiegelei, Jasminreis, Mungobohnen, Peperoncini ca. 752.9 kcal / Schwein: Schweiz	WORLD BOWLS  Nyonya Malaysisches Pouletcurry Kokosreis Auberginen mit Kokosmilch und Kurkuma ca. 792.5 kcal / Poulet: Schweiz	WORLD BOWLS Rock the Wok Kreieren Sie Ihre eigenes Wok-Gericht. Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet	
13.90	13.90	13.90	13.90	
	OVEN Pizza Davide mit Vorderschinken, Mascarpone und Tomatenwürfel ca. 1089.1 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz	OVEN Kebab im Taschenbrot Joghurtsauce mit Schnittlauch Sambal Oelek Karotten-, Kabisstreifen Eisbergsalat und Zwiebeln ca. 701.8 kcal / Kebab (Poulet, Rind, Kalb): Schweiz	OVEN Pinsa mit Vorderschinken und Champignons ca. 837.2 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz	
	14.90	14.90	14.90	
OVEN VEGI  Pilz Shawarma Fladenbrot, Austernseitlinge, Zitronendip,	OVEN VEGI  Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten		OVEN VEGI  Pinsa Romana Margherita	

Hummus, Gurken-Pickles, Tomate,
Zwiebeln, Petersilie und Eisbergsalat
ca. 673.7 kcal

ca. 889.4 kcal

ca. 703.7 kcal

12.90

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