Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 03. März	Dienstag, 04. März	Mittwoch, 05. März	Donnerstag, 06. März	Freitag, 07. März
SOUP	**SOUP**	**SOUP**	**SOUP**	**SOUP**
Vegane Artischockensuppe *ca. 52.4 kcal*	Selleriecrèmesuppe *ca. 79.2 kcal*	Tomatencrèmesuppe *ca. 125.7 kcal*	Blumenkohlcrèmesuppe *ca. 114.4 kcal*	Gemüsecrèmesuppe *ca. 83.4 kcal*
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL	**TRADITIONAL**	**TRADITIONAL**	**TRADITIONAL**	**TRADITIONAL**
Schweinssteak am Stück gebraten Marsalasauce Risotto Broccoli *ca. 677.0 kcal / Schwein: Schweiz*	Quorngeschnetzeltes Sojaprotein Stroganoff mit Peperoni, Pilzen, Spinat und Essiggurken Basmatireis BIO Tagesgemüse *ca. 796.8 kcal*	Schweizer Lieblingsküche: Bern Berner Platte Rippli vom Hals, Speck und Zungenwurst Senf Salzkartoffeln Sauerkraut und Dörrbohnen *ca. 644.4 kcal / Speck (Schwein): Schweiz, Schwein: Schweiz, Wurst (Schwein, Rind): Schweiz*	Köttbullar Rahmsauce Kartoffelpüree Preiselbeeren Romanesco *ca. 750.8 kcal / Meatballs (Rind): Schweiz*	Schweins-Cordon bleu Vaudoise Pommes frites Glasierte farbige Rüebli Zitronenschnitz *ca. 853.5 kcal / Cordon bleu (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	**POP-UP**	**POP-UP**	**POP-UP**	**POP-UP**
Paella Spanisches Reisgericht mit Poulet, Meeresfrüchten, Safran, Gemüse und Aioli *ca. 976.2 kcal / Poulet: Schweiz, Crevetten: Bangladesch* *Seppia: Westlicher Pazifischer Ozean, Calamares: Südwestatlantik, Calamares im Teig: Südostpazifik*	Gemüse Quesadilla gratiniert mit Cheddarkäse Tomatensalat mit Zwiebeln und Koriander Guacamole *ca. 858.0 kcal*	Marokkanischer Teller mit marinierter Pouletbrust, Tabouleh, Hummus, Ofen-Gemüse und Joghurt-Raita *ca. 1145.1 kcal / Poulet: Schweiz*	Poulet-Gyros Tzatziki Pitabrot Griechischer Salat *ca. 1179.1 kcal / Poulet: Schweiz*	Pouletbrust Chimichurri Ratatouille Dreifarbiger Kräuter-Quinoa *ca. 655.1 kcal / Poulet: Schweiz*
9.80	8.90	9.80	9.80	8.90
KARMA	**KARMA**	**KARMA**	**KARMA**	**KARMA**
Gebackener Blumenkohl mit Tahini, Rauchpaprika und Granatapfel Hummus Bulgur-Taboulé *ca. 966.9 kcal*	Vegane Hackbällchen auf Basis von Erbsenprotein Waldpilzsauce Penne Marinierter Rucola *ca. 740.7 kcal*	Zwiebel-Ingwer-Pakora Mango-Chili-Chutney Kichererbsen-Linsen-Dal Papadum und Kräutersalat *ca. 818.5 kcal*	Korean fried Tofu Soja-Chili-Sauce Jasminreis Pak Choi *ca. 899.5 kcal*	Vegane Spaghetti Carbonara mit Rauchtofu, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie *ca. 706.8 kcal*

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

13.90

OCEAN & OVEN

Gedämpftes Baramundifilet
Gemüse-Vinaigrette
Couscous-Perlen
BIO Tagesgemüse
ca. 628.5 kcal / Baramundi: Vietnam

incl. Soup or Salad: 8.90

incl. Soup or Salad: 8.90

WORLD BOWLS

Phat kaphrao tao hoo
Tofu mit Thai-Basilikum, Spiegelei, Jasminreis, Mungobohnen und Peperoncini

ca. 761.9 kcal

8.90

OCEAN & OVEN

Pizza Quattro formaggi
mit Gorgonzola, Taleggio, Mozzarella und Grana Padano

ca. 1224.3 kcal

incl. Soup or Salad: 8.90

STREET EATS

Khao Soi Curry mit BIO Tempeh, Kokosmilch, Mie-Nudeln, Koriander, Chili, Limette und Mungosprossen

ca. 923.9 kcal

incl. Soup or Salad: 8.90

incl. Soup or Salad: 8.90

WORLD BOWLS

Massaman Thai Curry mit Rindfleisch
Jasminreis
Gebratenes Gemüse mit Mu-Err-Pilzen
Erdnüsse

ca. 817.6 kcal / Rind: Schweiz

13.90

OCEAN & OVEN

Mariniertes Saiblingsfilet
Senf-Meerrettich-Dip
Dreifarbiger Gemüse-Quinoa

ca. 684.0 kcal / Saibling: Island

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

13.90

OCEAN & OVEN

Mariniertes Heilbuttfilet
Tomaten-Basilikum-Sauce
Süsskartoffel
Pak Choi
ca. 2122.3 kcal / Heilbutt: Nordwestatlantik

incl. Soup or Salad: 8.90

STREET EATS

Hausgemachte BIO Pasta con salsiccia e funghi
mit Salsiccia, Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Olivenöl
ca. 713.7 kcal / Salsiccia (Schwein): Schweiz

incl. Soup or Salad: 10.90

incl. Soup or Salad: 8.90

WORLD BOWLS

Grünes Thaicurry mit Crevetten, Aubergine, Zucchetti, Chili, Limette und süssem Basilikum

ca. 329.4 kcal / Crevetten: Bangladesch

13.90

OCEAN & OVEN

Pizza Parma
mit Rohschinken Typo Parma und Mascarpone

ca. 1107.2 kcal / Schinken (Schwein): Italien

incl. Soup or Salad: 14.90

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