# Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

| Montag, 29. April | Dienstag, 30. April | Donnerstag, 02. Mai | Freitag, 03. Mai |
|---|---|---|---|
| **SOUP**<br>Süsskartoffelcrèmesuppe<br>*ca. 139.0 kcal* | **SOUP**<br>Blumenkohlcrèmesuppe<br>*ca. 113.9 kcal* | **SOUP**<br>Vegane Maissuppe<br>*ca. 115.2 kcal* | **SOUP**<br>Kartoffel-Petersilien-Suppe<br>*ca. 114.4 kcal* |
| 2.50 | 2.50 | 2.50 | 2.50 |
| **TRADITIONAL**<br>Pouletbrust<br>Stroganoffsauce<br>Gnocchi<br>Grüne Bohnen<br>*ca. 712.3 kcal / Poulet: Schweiz* | **TRADITIONAL**<br>Schweinshuftschnitzel<br>Champignonrahmsauce mit Peterli<br>Tagliatelle<br>*ca. 643.5 kcal / Schwein: Schweiz* | **TRADITIONAL**<br>Spaghetti-Plausch<br>Spaghetti mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl<br>Bolognese, Carbonara, Cacciatore-Sauce und Pesto<br>Reibkäse<br>*ca. 778.7 kcal / Rind: Schweiz, Speck (Schwein): Schweiz, Poulet: Schweiz* | **TRADITIONAL**<br>Eglifilet im Bierteig<br>Tartarsauce<br>Langkornreis<br>Blattspinat<br>*ca. 994.8 kcal / Egli: Estland* |
| 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**<br>frische markt fisch, Lachsforelle, wolfsbarsch und dorsche, mit tricolor quinoa, brokkoli und bluhmenkohl, zitreone vinigarette<br>*ca. 767.6 kcal / Rotzunge: Nordostatlantik* | **TRADITIONAL SMART**<br>Spinat-Risotto<br>mit gebackenem Käse und karamellisierten Nüssen<br>Marinierter Salatspinat<br>*ca. 960.2 kcal* | **TRADITIONAL SMART**<br>Gebratenes Lachsfilet<br>Rustikaler Salat mit Radieschen, Gurken, Karotten, Lattich und Kresse<br>Ofenkartoffeln mit Schnittlauch-Sauerrahm<br>*ca. 845.4 kcal / Lachs: Färöer Inseln* | **TRADITIONAL SMART**<br>Zitronen-Pouletbrust<br>Rustikaler Salat mit Radieschen, Gurken, Karotten, Lattich und Kresse<br>Pommes frites<br>*ca. 846.9 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 |
| **KARMA**<br>Aubergine-Couscous-Bratling<br>Glasnudelsalat mit Sesamöl-Limetten-Dressing<br>*ca. 789.3 kcal* | **KARMA**<br>Samosa mit Kartoffel-Gemüse-Füllung<br>Linsen-Dal<br>Naan-Brot<br>Gurken-Raita<br>*ca. 644.9 kcal* | **KARMA**<br>Gemüse-Gyoza<br>Teriyaki-Zitronengras-Sauce<br>Jasminreis<br>Wokgemüse<br>*ca. 758.0 kcal* | **KARMA**<br>Grüner Spargel mit Olivenöl<br>Zitronen-Veggynaise<br>Gebackene neue Kartoffeln<br>*ca. 611.6 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 |
| **WORLD BOWLS**<br>Red Thai Curry mit Rindfleisch<br>Jasminreis<br>Gebratenes Gemüse mit Mu-Err-Pilzen<br>*ca. 703.4 kcal / Rind: Schweiz* | **WORLD BOWLS**<br>Chicken Korma<br>Pouletragout mit Curry-Mandelsauce<br>Biryani-Reis<br>Gurken-Raita<br>*ca. 800.3 kcal / Poulet: Schweiz* | | |
| 13.90 | 13.90 | | |
| **OVEN**<br>Elsässer Flammkuchen mit Sauerrahm, Speck, Zwiebeln und Schnittlauch<br>*ca. 509.6 kcal / Speck (Schwein): Schweiz* | **OVEN**<br>Pizza Toscana<br>mit scharfem Salami, Peperoni, Oliven und Zwiebeln<br>*ca. 1104.5 kcal / Salami (Schwein, Rind): Schweiz* | **OVEN**<br>Glutenfreie Pizza mit Vorderschinken, Champignons und Spinat<br>*ca. 1101.3 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz* | |
| 14.90 | 14.90 | 14.90 | |
| **OVEN VEGI**<br>Vegetarischer Flammkuchen<br>mit Peperoni, Frühlingszwiebel und Lauch<br>*ca. 523.6 kcal* | **OVEN VEGI**<br>Pizza Margherita<br>Mozzarella, Basilikum, Tomaten<br>*ca. 889.4 kcal* | **OVEN VEGI**<br>Glutenfreie Pizza mit Tomatenwürfel, Rucola und Grana Padanoflocken<br>*ca. 1042.8 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