# Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

| Montag, 27. Januar | Dienstag, 28. Januar | Mittwoch, 29. Januar | Donnerstag, 30. Januar | Freitag, 31. Januar |
|---|---|---|---|---|
| **SOUP** | **SOUP** | **SOUP** | **SOUP** | **SOUP** |
| Maiscrèmesuppe mit Limette und Koriander<br>*ca. 115.3 kcal* | Tomatencrèmesuppe<br>*ca. 120.8 kcal* | Kartoffel-Lauch-Suppe<br>*ca. 100.9 kcal* | Vegane Pastinakensuppe<br>*ca. 91.1 kcal* | Rübli creme Suppe<br>*ca. 83.4 kcal* |
| 2.50 | 2.50 | 2.50 | 2.50 | 2.50 |
| **TRADITIONAL** | **TRADITIONAL** | **TRADITIONAL** | **TRADITIONAL** | **TRADITIONAL** |
| Gebratene Pouletbrust<br>Kerbelquark<br>Gebackene Süsskartoffeln<br>Zweifarbige Bohnen<br>*ca. 488.5 kcal / Poulet: Schweiz* | G'hackets mit Hörnli<br>Rindsgehacktes<br>Hörnli<br>Apfelmus und Reibkäse<br>*ca. 765.4 kcal / Rind: Schweiz* | Schweinshalsbraten<br>Cognacrahmsauce<br>Kartoffelpüree<br>Broccoli<br>*ca. 674.7 kcal / Schwein: Schweiz* | Poulet-Piccata<br>Pouletschnitzel mit Ei und Reibkäse<br>Spaghetti<br>Romanesco<br>*ca. 693.5 kcal / Poulet: Schweiz* | Alfred's Schnitzel<br>Schweinsschnitzel Wiener Art<br>Pommes frites<br>BIO Tagesgemüse<br>*ca. 948.6 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 |
| **POP-UP** | **POP-UP** | **POP-UP** | **POP-UP** | **POP-UP** |
| Tilapiafilet im Bierteig<br>Soja-Chili-Sauce<br>Glasnudeln<br>Asiatische Gemüse-Pickles<br>*ca. 979.2 kcal / Tilapia: China* | Kalbfleisch-Döner<br>Cocktail- oder Joghurtsauce<br>Pommes frites<br>Salatgarnitur<br>*ca. 816.1 kcal / Kalb: Schweiz* | Gebackener panierter Weichkäse<br>Schnittlauch-Quark-Dip<br>Bratkartoffeln mit Rucola<br>Ofen-Aubergine<br>*ca. 761.2 kcal* | Kartoffel-Gröst'l mit Rindfleisch, Speck, Spiegelei, Champignons und Gemüse<br>Krautsalat mit Kümmel<br>*ca. 649.6 kcal / Rind: Schweiz, Speck (Schwein): Schweiz* | Penne<br>Sugo con salsiccia<br>Tomatensugo, Salsicca, Oliven und Rucola<br>*ca. 568.1 kcal / Wurst (Schwein): Schweiz* |
| 10.90 | 10.90 | 10.90 | 10.90 | 8.90 |
| **KARMA** | **KARMA** | **KARMA** | **KARMA** | **KARMA** |
| Veganuary<br>Frühlingsrollen mit Gemüse<br>Sweet-Chili-Sauce<br>Gebratener Reis<br>Pak Choi mit Ananas<br>*ca. 735.1 kcal* | Veganuary<br>Bhaji Gemüse-Nuggets<br>Tikka Masala Sauce<br>Basmatireis<br>BIO Tagesgemüse<br>*ca. 872.2 kcal* | Veganuary<br>Kichererbsen-Curry Chana Masala<br>Basmatireis<br>Dattel-Chutney<br>Papadam<br>Papadum<br>*ca. 807.3 kcal* | Veganuary<br>Gemüse-Gyoza<br>Teriyaki-Zitronengras-Sauce<br>Jasminreis<br>Wokgemüse<br>*ca. 759.6 kcal* | Veganuary<br>Samosa mit Kartoffel-Gemüse-Füllung<br>Linsen-Dal<br>Naan-Brot<br>Gurken-Raita<br>*ca. 598.0 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** | **WORLD BOWLS** | **WORLD BOWLS** | **WORLD BOWLS** | **WORLD BOWLS** |
| Rock the Wok<br>Kreieren Sie Ihre eigenes Wok-Gericht. | Momos mit Rindfleisch<br>Reisessig-Dip mit Ingwer<br>Dim Sum mit Crevetten | Udon Noodles Mongolian style<br>mit Rindfleisch, Zwiebeln, | Entengeschnetzeltes<br>Grüne Thai-Currysauce<br>Jasminreis | Tom Kha Gai<br>Thailändische Kokossuppe |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl<br>Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet | Glasnudelsalat mit Sesamöl-Limetten-Dressing<br><br>*ca. 1198.4 kcal / Momo Rind: Schweiz*<br>*Crevetten: Vietnam* | Karotten, Zucchetti, Knoblauch und Austernsauce<br><br>*ca. 549.0 kcal / Rind: Schweiz* | Gebratenes Gemüse mit Shiitake<br><br>*ca. 816.9 kcal / Ente: Ungarn* | mit Poulet, Pilzen, Gemüse, Kokosmilch und Koriander<br><br>*ca. 528.8 kcal / Poulet: Schweiz* |
| 13.90 | 13.90 | 13.90 | 13.90 | 13.90 |
| **OCEAN & OVEN** | **OCEAN & OVEN** | **OCEAN & OVEN** | **OCEAN & OVEN** | **OCEAN & OVEN** |
| Shepard's Pie<br>Kartoffelauflauf mit Lammfleisch, Wurzelgemüse, Käse und Glasierte Erbsen<br>*ca. 791.1 kcal / Lamm: Schweiz* | Gebratenes Saiblingsfilet<br>Sauce Vierge<br>Roter Naturreis<br>Gedämpfter Wirz<br>*ca. 509.2 kcal / Saibling: Island* | Lachsforelle mit Dill-Senf und Zitrusfrüchten<br>Gerste mit Safran<br>Gebackene Peperoni<br>*ca. 606.7 kcal / Lachsforelle: Italien* | Harissa-Wolfsbarschfilet<br>Joghurt-Zitronen-Dip<br>Bulgur-Taboulé<br>Brunnenkresse mit Zaatar<br>*ca. 490.5 kcal / Wolfsbarsch: Türkei* | Pizza della Nonna<br>mit Speck, Salami, Peperoni und Oliven<br><br>*ca. 1135.7 kcal / Speck (Schwein): Schweiz, Salami (Schwein, Rind): Schweiz* |
| incl. Soup or Salad: 14.90 | incl. Soup or Salad: 8.90 | incl. Soup or Salad: 8.90 | incl. Soup or Salad: 8.90 | incl. Soup or Salad: 14.00 |
| | **STREET EATS**<br>Chinese New Year Buffet 2025<br>Char siu<br>Kantonesischer BBQ-Schweinshals<br>Pork Belly<br>Gebackener Schweinebauch mit Ingwer, Sojasauce und Reisessig<br>Hoisin-Sauce<br>Stir-Fry mit Sojaprotein Gehacktem, Gemüse und Shiitakepilzen<br>Jasminreis<br>*ca. 1490.9 kcal / Schwein: Schweiz*<br>*Schwein: Schweiz* | | **STREET EATS**<br>Bami Mu Daeng<br>Thailändische Suppe mit Poulet-Crevetten Wontons, Red Pork Belly, Eiernudeln und Bimi-Broccoli<br><br>*ca. 799.2 kcal / Schwein: Schweiz, Poulet: Schweiz, Crevetten: Vietnam* | |
| | incl. Soup or Salad: 16.00 | | incl. Soup or Salad: 13.90 | |

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