

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 20. Januar	Dienstag, 21. Januar	Mittwoch, 22. Januar	Donnerstag, 23. Januar	Freitag, 24. Januar
SOUP 	SOUP 	SOUP 	SOUP 	SOUP 
Marronipüreesuppe <i>ca. 185.0 kcal</i>	Tomatensuppe mit Basilikum <i>ca. 65.5 kcal</i>	Süsskartoffelcrèmesuppe <i>ca. 139.6 kcal</i>	Curry-Erbsen-Suppe <i>ca. 147.5 kcal</i>	Gemüsecrèmesuppe <i>ca. 83.4 kcal</i>
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL	TRADITIONAL	TRADITIONAL	TRADITIONAL	TRADITIONAL
Schweinsgeschnetzeltes Stroganoffsauce Nudeln Broccoli	Hausgemachte Köttbullar Rahmsauce Kartoffelpüree Preiselbeeren Erbsli und Rüebli	Lasagne verdi al forno mit Rindfleisch, Béchamelsauce und Reibkäse	Bratwurst vom Thurgauer Apfelschwein Zwiebelsauce Bratkartoffeln Rosenkohl	Pulled Pork im Bun Ananas Cole slaw Pommes frites
<i>ca. 660.3 kcal / Schwein: Schweiz</i>	<i>ca. 771.0 kcal / Rind: Schweiz, Kalb: Schweiz</i>	<i>ca. 661.7 kcal / Rind: Schweiz</i>	<i>ca. 857.2 kcal / Wurst: Schweiz</i>	<i>ca. 1020.7 kcal / Bun: Schweiz, Schwein: Schweiz</i>
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
Cevapcici im Fladenbrot Knoblauchdip und Eisberg dazu Schopska-Salat	Marokkanischer Teller mit marinierter Pouletbrust, Tabouleh, Hummus, Ofen- Gemüse und Joghurt-Raita	Poulet-Gyros Tzatziki Pitabrot Griechischer Salat	Pitabrot gefüllt mit Falafel und Sesamsauce Orientalischer Gemüsesalat mit Petersilie, Minze und Zitrone	Zereshk Polo Morgh Persischer Berberitzen Reis mit Poulet, Gemüse und Tomaten-Safran-Sauce
<i>ca. 1098.1 kcal / Brot: Schweiz, Fleisch (Rind, Lamm): Schweiz</i>	<i>ca. 737.5 kcal / Poulet: Schweiz</i>	<i>ca. 693.2 kcal / Poulet: Schweiz</i>	<i>ca. 789.2 kcal</i>	<i>ca. 826.9 kcal / Poulet: Schweiz</i>
10.80	10.80	10.80	10.80	10.80
KARMA  	KARMA 	KARMA 	KARMA 	KARMA 
Veganuary Gemüse-Pakora auf Süsskartoffel- Cocobohnencurry mit Basmatireis	Veganuary Vegane Blätterteig-Pastetli Champignonsauce mit geräuchertem Tofu Gemüsereis Gedämpfte Erbsen BIO Tagesgemüse	Veganuary Protein-Bowl mit gebackenem Tempeh, Ofenranden, Linsen, Spinat und Cashew-Kokos-Dressing	Veganuary Gebackene BIO Randen Butter alternative mit schwarzem Knoblauch und gerösteten Cashewnüssen Beluga-Linsen Marinierte Randenblätter mit Kerbel	Veganuary Tandoori Aubergine Raita Naan-Brot Aloo Gobi Basmatireis
<i>ca. 708.8 kcal</i>	<i>ca. 871.9 kcal</i>	<i>ca. 715.1 kcal</i>	<i>ca. 767.3 kcal</i>	<i>ca. 990.6 kcal</i>
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 Kreieren Sie Ihre eigenes Wok-Gericht.	Massaman Thai Curry mit Poulet Jasminreis	Pork Katsu Curry Schweinsschnitzel in Panko- Panade	Salmon Poke Bowl mit Sushireis, Mango, Gurke,	Rindshuft am Stück gebraten Chimichurri

Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet	Gebratenes Gemüse mit Mu- Err-Pilzen Erdnüsse <i>ca. 817.1 kcal / Poulet: Schweiz</i>	Katsu-Curry-Sauce mit Kartoffeln Sushireis Frühlingszwiebeln <i>ca. 852.7 kcal / Schwein: Schweiz</i>	Sesam, Ingwer, Wasabi und Sojasauce <i>ca. 631.8 kcal / Lachs: Norwegen</i>	Folienkartoffel Gemüse Katalanische Art <i>ca. 596.3 kcal / Rind: Schweiz</i>
13.90	13.90	13.90	13.90	13.90
OCEAN & OVEN 	OCEAN & OVEN	OCEAN & OVEN	 OCEAN & OVEN	 OCEAN & OVEN
Mariniertes Rotbarschfilet Kräuter-Vinaigrette Orangen-Fenchel-Gemüse mit Tomaten Roter Kräuter-Quinoa <i>ca. 619.6 kcal / Rotbarsch: Nordostatlantik</i>	Gebratenes Rotzungenfilet Kürbiskern-Pesto Zartweizen-Risotto Gebratene Zucchini	Gebratenes Doradenfilet Randen-Vinaigrette Süßkartoffel BIO Tagesgemüse <i>ca. 725.0 kcal / Dorade: Türkei</i>	Fischragout mit Crevetten Kerbelquark Tagesgemüse Getreide-Mix <i>ca. 553.2 kcal / Lachs: Norwegen, Crevetten: Vietnam Rotzunge: Nordostatlantik</i>	Pizza Parma mit Rohschinken Typo Parma und Mascarpone <i>ca. 1092.5 kcal / Schinken (Schwein): Italien</i>
incl. Soup or Salad: 10.90	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 		STREET EATS 	
	Pho bo Vietnamesische Nudelsuppe mit Rindfleisch, Reisnudeln, Karotten, Mu-Err-Pilzen, Chinakohl, Pak Choi und Limetten <i>ca. 465.1 kcal / Rind: Schweiz</i>		Hausgemachte Eier-Pasta Hummersauce Crevetten Marinierter Salatpinat Schmortomaten <i>ca. 657.8 kcal / Hummer: Nordwestatlantik Crevetten: Vietnam</i>	
	incl. Soup or Salad: 13.90		incl. Soup or Salad: 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