

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 18. August	Dienstag, 19. August	Mittwoch, 20. August	Donnerstag, 21. August	Freitag, 22. August
SOUP  Tomatensuppe mit Basilikum <i>ca. 63.4 kcal</i> 2.50	SOUP  Vegane Kohlrabisuppe <i>ca. 68.9 kcal</i> 2.50	SOUP  Brunnenkressesuppe <i>ca. 79.1 kcal</i> 2.50	SOUP  Kartoffel-Lauch-Suppe <i>ca. 100.9 kcal</i> 2.50	SOUP  Vegane Gemüsesuppe <i>ca. 72.1 kcal</i> 2.50
TRADITIONAL Riz Casimir Pouletgeschnetzeltes Currysauce Reis Früchte und Mandeln Broccoli <i>ca. 715.0 kcal / Poulet: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Schweinssteak alla pizzaiola mit Tomatensugo und Mozzarella überbacken Bramata-Polenta Zucchini mit frischen Kräutern <i>ca. 666.8 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Schweinshalsrippli mit Honig und Thymian Meerrettichsauce Rosmarinkartoffeln BIO Tagesgemüse <i>ca. 816.5 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Lasagne verdi al forno mit Rindfleisch, Béchamelsauce und Reibkäse <i>ca. 664.3 kcal / Rind: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Paniertes Schweinsschnitzel Pommes frites BIO Tagesgemüse <i>ca. 919.2 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90
POP-UP Tortellini mit Rindfleisch-Füllung Tomaten-Basilikum-Sauce Reibkäse <i>ca. 722.4 kcal / Rind: Schweiz</i> 9.80	POP-UP  Ofen-Frittata mit Feta, Kartoffeln, farbigen Cherrytomaten, Spinat und Basilikumöl Ratatouille Marinierter Rucola <i>ca. 512.6 kcal</i> 8.90	POP-UP Texas Chili Dog Beef-Chili, Poulet-Wienerli, Bun, Cheddar, Essiggurke, Röstzwiebeln Pommes frites <i>ca. 1062.3 kcal / Bun: Schweiz, Wienerli (Poulet): Schweiz, Rind: Schweiz</i> 8.90	POP-UP  Zander-Knusperli im Bierteig Sommersalat mit Feta, Aprikosen, Himbeeren, Radiesli, Peperoni und Petersilie Joghurt-Kräuter-Dressing Knoblauch-Baguette <i>ca. 1025.4 kcal / Zander: Deutschland</i> 9.80	POP-UP Forellenfilet mit Zitronenkruste BIO Tagesgemüse Getreide-Mix <i>ca. 577.4 kcal / Forelle: Italien</i> 8.90
KARMA  Protein-Bowl mit gebackenem Tempeh, Ofenranden, Linsen, Spinat und Cashew-Kokos-Dressing <i>ca. 729.6 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA  Frittierter Tofu Indisches Kichererbsen-Linsen-Dal Mango-Ingwer-Chutney Couscous <i>ca. 807.8 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA  Soja-Weizen-Hackbällchen Linsen-Gemüse-Bolognese Vollkorn-Spaghetti <i>ca. 892.0 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA  Sojaprotein-Geschnetzeltes Goan-Currysauce Tagesgemüse Biryani-Reis <i>ca. 758.0 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA  BIO Tempeh Gnocchi One Pot mit Edamame, Pilzen, Spinat und Zwiebelconfit <i>ca. 883.9 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90
WORLD BOWLS Beef Hokkien Mee mit Rindsgeschnetzeltem,	WORLD BOWLS Singapore Laksa mit Pouletstreifen, Crevetten und frittiertem Tofu,	WORLD BOWLS Der Sommergrill ist eröffnet und bietet eine Auswahl an	WORLD BOWLS Nasi Lemak mit Ayam Goreng Gebackenes Pouletschenkelsteak im	WORLD BOWLS Rindstatar mit Toast, Butter, Blattsalat,

Hokkien-Nudeln, Pak Choi, Karotten, Kefen und Broccoli	Reisnudeln, Ei, Mungobohnen und Limette	Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Grilladen	Knuspermantel Kokosreis Tomaten-Sambal Kurkuma-Aubergine <i>ca. 981.4 kcal / Poulet: Schweiz</i>	Kapernäpfel und roten Zwiebeln <i>ca. 661.0 kcal / Rind: Schweiz, Brot: Schweiz</i>
<i>ca. 685.8 kcal / Rind: Schweiz</i>	<i>ca. 824.6 kcal / Crevetten: Vietnam, Poulet: Schweiz</i>			
13.90	13.90	13.90	13.90	13.90
OCEAN & OVEN 	OCEAN & OVEN 	OCEAN & OVEN 	OCEAN & OVEN  	OCEAN & OVEN
Gebratenes Saiblingsfilet Aioli Bulgur BIO Tagesgemüse <i>ca. 809.3 kcal / Saibling: Island</i>	Gebratenes Wolfsbarschfilet Ofen-Süsskartoffeln BIO Tagesgemüse <i>ca. 534.0 kcal / Wolfsbarsch: Türkei</i>	Mariniertes Lachsfilet Kerbelquark Salzkartoffeln Gedämpfte Rüebli <i>ca. 684.0 kcal / Lachs: Färöer Inseln</i>	Gebratene Crevetten Kräuter-Salsa Freekeh Peperonata und Rucola <i>ca. 579.6 kcal / Crevetten: Vietnam</i>	Pizza Diavola mit scharfem Salami, Speck, Peperoncini, Zwiebeln <i>ca. 1105.7 kcal / Chorizo (Schwein): Schweiz, Speck (Schwein): Schweiz</i>
incl. Soup or Salad: 9.80	incl. Soup or Salad: 9.80	incl. Soup or Salad: 9.80	incl. Soup or Salad: 8.90	incl. Soup or Salad: 12.90
	STREET EATS Sweet Potato & Roastbeef Salad mit Blattsalat, Roastbeef, Süsskartoffeln, Champignons, Peperoni, Mozzarella, Oliven und Cherrytomaten Dressing nach Wahl <i>ca. 336.1 kcal / Rind: Schweiz</i>		STREET EATS Create your Bowl Wähle Protein, Kohlenhydrate und Gemüse/Salat und Sauce und stelle deine eigene Wunsch-Bowl zusammen	
	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