

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 17. März	Dienstag, 18. März	Mittwoch, 19. März	Donnerstag, 20. März	Freitag, 21. März
SOUP  Vegane Rüebli- und Suppe ca. 71.9 kcal	SOUP  Kürbiscrèmesuppe ca. 136.8 kcal	SOUP  Zucchetticrèmesuppe ca. 73.8 kcal	SOUP  Curry-Gemüse-Suppe mit Joghurt ca. 163.0 kcal	SOUP  Gemüsecrèmesuppe ca. 80.2 kcal
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL Pouletgulasch Ungarische Art Nudeln Grüne Bohnen ca. 755.5 kcal / Poulet: Schweiz	TRADITIONAL St. Galler Olma-Bratwurst Zwiebelsauce Rösti BIO Tagesgemüse ca. 846.4 kcal / Wurst (Schwein, Kalb): Schweiz	TRADITIONAL G'hackets mit Hörnli Rindsgehacktes Hörnli Apfelmus und Reibkäse ca. 803.5 kcal / Rind: Schweiz	TRADITIONAL Coq au vin Geschmorter Pouletschenkel mit Rotwein, Gemüse, Silberzwiebeln und Croûtons Pilaw-Reis Gebratene Zucchini ca. 899.7 kcal / Poulet: Schweiz	TRADITIONAL Schweinsschnitzel Wiener Art BIO Tagesgemüse Pommes frites 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 Schweins-Gyros Tzatziki Tomatenreis Zucchini ca. 917.4 kcal / Schwein: Schweiz	POP-UP  Pulled Lachs Guacamole Mango-Salsa Mexikanischer Reis Bunter Blattsalat mit Rucola ca. 1018.9 kcal / Lachs: Norwegen	POP-UP  Pouletgeschnetzeltes im Pitabrot Sesamsauce Orientalischer Salat ca. 786.5 kcal / Poulet: Schweiz	POP-UP  Pulled Beef Burger Pulled Beef, Ciabatta-Bun, Cole slaw, Zwiebeln und Lattich Bratkartoffeln ca. 709.3 kcal / Bun: Schweiz, Rind: Schweiz	POP-UP  Nordisches Fischragout Gerösteter Broccoli Zartweizen ca. 511.0 kcal / Fische (Seelachs, Hoki, Wildlachs): Nordostpazifik
8.90	8.90	9.80	9.80	8.90
KARMA  Zwiebel-Bhaji Raita Linsendal Gerösteter Broccoli ca. 791.9 kcal	KARMA  Tandoori Aubergine Raita Indisches Kartoffel-Blumenkohl-Curry Tomaten-Kokossauce ca. 556.2 kcal	KARMA  Vegane Blätterteig-Pastetli Champignonsauce mit geräuchertem Tofu Gemüsereis Gedämpfte Erbsen ca. 755.7 kcal	KARMA  Acts of Green Geröstete Kurkuma-Blumenkohl Tacos mit Crispy Kichererbsen Harissa-Zitronen-Tahini Sweet Potato Fries ca. 725.6 kcal	KARMA  Geschmortes Geschnetzeltes auf Basis von Sojaprotein Rotweinsauce mit Gemüse und Tomaten Petersilien-Gremolata Polenta Gebackene Karotten ca. 755.7 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 Rock the Wok	WORLD BOWLS Beef Kulma Tausug	WORLD BOWLS Tom ka gai	WORLD BOWLS Char siu	WORLD BOWLS Rinds-Flanksteak

Kreieren Sie Ihre eigenes Wok-Gericht. Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet	Philippinisches Rindfleisch-Curry Basmatireis Limette, Chili und Koriander <i>ca. 608.9 kcal / Rind: Schweiz</i>	Thailändische Kokos-Zitronengrassuppe mit Poulet, Chili und Limette Jasminreis <i>ca. 591.9 kcal / Poulet: Schweiz</i>	Kantonesischer BBQ-Schweinshals Hoisinsauce Dampfreis Gebratenes Gemüse <i>ca. 995.0 kcal / Schwein: Schweiz</i>	Chimichurri Gebackene Kartoffeln Schwarzer Bohnensalat <i>ca. 822.5 kcal / Rind: Schweiz</i>
13.90	13.90	13.90	13.90	13.90
OCEAN & OVEN Gebratenes Lachsforellenfilet Zitronensauce Safranreis Blattspinat <i>ca. 712.1 kcal / Lachsforelle: Italien</i>	OCEAN & OVEN  Gebratenes Wolfsbarschfilet Kürbiskernpesto Fregola sarda al pomodoro Marinierter Rucola BIO Tagesgemüse <i>ca. 943.1 kcal / Wolfsbarsch: Türkei</i>	OCEAN & OVEN Forellenfilet Luzerner Art Buttersauce mit Zwiebeln, Tomaten und Kapern Salzkartoffeln BIO Tagesgemüse <i>ca. 621.0 kcal / Forelle: Italien</i>	OCEAN & OVEN  Mariniertes Lachsfilet Couscous BIO Tagesgemüse <i>ca. 736.8 kcal / Lachs: Färöer Inseln</i>	OCEAN & OVEN Pizza della Nonna mit Speck, Salami, Peperoni und Oliven <i>ca. 1157.6 kcal / Speck (Schwein): Schweiz, Salami (Schwein, Rind): Schweiz</i>
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: 10.90
	STREET EATS Japanische Udon-Nudel-Suppe mit Rindfleisch, Dashi, Pilzen, Pak Choi, Ei und Nori <i>ca. 649.1 kcal / Rind: Schweiz</i>		STREET EATS  Penne al salmone affumicato mit Rauchlachsstreifen, Zitronensauce, Dill und Erbsen <i>ca. 650.5 kcal / Lachs: Norwegen</i>	
	incl. Soup or Salad: 10.90		incl. Soup or Salad: 10.90	

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