

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 18. März	Dienstag, 19. März	Mittwoch, 20. März	Donnerstag, 21. März	Freitag, 22. März
SOUP    Vegane Blumenkohlsuppe <i>ca. 95.7 kcal</i>	SOUP    Kürbis-Orangen-Suppe <i>ca. 84.6 kcal</i>	SOUP    Indische Kichererbsensuppe mit Kokosmilch <i>ca. 174.2 kcal</i>	SOUP   Kartoffel-Trüffelsuppe <i>ca. 141.4 kcal</i>	SOUP   Gemüsecrèmesuppe <i>ca. 82.9 kcal</i>
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL  Züri G'schnätzlets Pouletgeschnetzeltes mit Champignonsauce Langkornreis BIO Tagesgemüse <i>ca. 718.7 kcal / Poulet: Schweiz</i>	TRADITIONAL  Kalua Pork Burger Pulled Pork, Sesam Bun, Mango Chutney, Eisbergsalat und Röstzwiebeln Sweet Potato Fries Spicy Garlic Sauce <i>ca. 1191.2 kcal / Schwein: Schweiz</i>	TRADITIONAL  Schweinshalssteak Bärlauchrahmsauce Kartoffelpüree Romanesco <i>ca. 588.8 kcal / Schwein: Schweiz</i>	TRADITIONAL Pasta-Plausch Spiralen mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Bolognese, Tonno, Aglio e olio, Cinque pi und Reibkäse Glutenfreie Penne <i>ca. 1108.8 kcal / Rind: Schweiz, Thon: Thailand</i>	TRADITIONAL Schweins-Cordon bleu mit Bärlauch-Frischkäse Pommes frites BIO Tagesgemüse <i>ca. 918.9 kcal / 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
TRADITIONAL SMART  Gebratenes Seelachsfilet Randen-Hüttenkäse Beluga Linsen Gebackenes Ofengemüse <i>ca. 522.8 kcal / Seelachs: Nordostatlantik</i>	TRADITIONAL SMART   Gebratenes Saiblingsfilet Blanc battu mit geräuchertem Paprika Dreifarbiges Quinoa-Salat mit Antipasti-Gemüse und Kräuter-Vinaigrette <i>ca. 574.7 kcal / Saibling: Island</i>	TRADITIONAL SMART  Auberginen-Piccata Tomatensauce Safranrisotto <i>ca. 604.8 kcal</i>	TRADITIONAL SMART    Gedämpftes rotes Forellenfilet Bärlauch-Vinaigrette Roter Quinoa Orangen-Fenchel-Gemüse mit Tomaten <i>ca. 582.4 kcal / Forelle: Türkei</i>	TRADITIONAL SMART  Acts of Green Bündner Maluns Kartoffelgericht mit Bergkäse, Apfelkompott und Bölläschweitzli <i>ca. 932.2 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
KARMA   Frühlingsrollen Tamarinden-Sake-Sauce Reismudeln Gebratenes Gemüse <i>ca. 778.5 kcal</i>	KARMA    Kichererbsen-Curry Chana Masala Basmatireis Dattel-Chutney Papadam <i>ca. 804.9 kcal</i>	KARMA    Gemüse-Biryani mit Süsskartoffeln, Gemüse, Sultaninen und Cashewkernen Soja-Dip Orangen-Rosmarin-Tofu <i>ca. 651.7 kcal</i>	KARMA    Falafel-Bratling Soja-Joghurt-Dip mit Minze Ofenkartoffeln Orientalisches Ofengemüse mit Sesam <i>ca. 759.0 kcal</i>	KARMA    Miso-Suppe mit Reismudeln, Tofu, Shiitake und Gemüse <i>ca. 412.0 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 Rock the Wok Kreieren Sie Ihre eigenes Wok-Gericht. Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet	WORLD BOWLS  Gai Yang Som Tam Khao Neow Thailändischer BBQ-Pouletschenkel mit Gemüse-Erdnuss-Salat und Klebreis Koriander und Peperoncini <i>ca. 820.4 kcal / Poulet: Schweiz</i>	WORLD BOWLS Rock the Wok Kreieren Sie Ihre eigenes Wok-Gericht. Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet	WORLD BOWLS  Char siu Kantonesischer BBQ-Schweinshals Hoisinsauce Dampfrais Gebratenes Gemüse <i>ca. 856.8 kcal / Schwein: Schweiz</i>	
13.90	13.90	13.90	13.90	
OVEN  Vegetarisches Gyros aus Soja und Weizen mit Tzatziki und Ajvar Bratkartoffeln <i>ca. 548.5 kcal</i>	OVEN Pizza Speckonzola mit Speck und Gorgonzola <i>ca. 1122.2 kcal / Speck (Schwein): Schweiz</i>	OVEN Marokkanischer Teller mit marinierter Pouletbrust, Tabouleh, Hummus, Ofen-Gemüse und Joghurt-Raita <i>ca. 732.9 kcal / Poulet: Schweiz</i>	OVEN Pizza Orso mit Speck und Peperoni <i>ca. 1048.5 kcal / Speck (Schwein): Schweiz</i>	
14.90	14.90	14.90	14.90	
OVEN VEGI 		OVEN VEGI 		

Pizza Margherita
Mozzarella, Basilikum, Tomaten
ca. 886.2 kcal

12.90

Pizza Margherita
Mozzarella, Basilikum, Tomaten
ca. 886.2 kcal

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