

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 19. Mai	Dienstag, 20. Mai	Mittwoch, 21. Mai	Donnerstag, 22. Mai	Freitag, 23. Mai
SOUP  Pikante Wassermelonensuppe <i>ca. 86.1 kcal</i> 2.50	SOUP  Kartoffel-Lauch-Suppe <i>ca. 96.4 kcal</i> 2.50	SOUP  Selleriecrèmesuppe <i>ca. 72.8 kcal</i> 2.50	SOUP  Kohlrabibrèmesuppe <i>ca. 76.4 kcal</i> 2.50	SOUP  Gemüsecrèmesuppe <i>ca. 77.6 kcal</i> 2.50
TRADITIONAL Schweins-Tessinerbraten Portweinsauce Bratkartoffeln Gebratene Zucchini <i>ca. 710.3 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Pouletbrust Jägersauce mit Pilzen Langkornreis BIO Tagesgemüse <i>ca. 684.8 kcal / Poulet: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Schweinsgeschnetzeltes Grüne Pfefferrahmsauce Nudeln BIO Tagesgemüse <i>ca. 720.7 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Pasta-Plausch Spiralen mit 4 Saucen Bolognese, Trüffelbuttersauce, Putanesca, Pesto und Reibkäse <i>ca. 792.0 kcal / Rind: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Schweins-Cordon bleu Pommes frites BIO Tagesgemüse <i>ca. 891.0 kcal / Cordon bleu (Schwein): Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90
POP-UP Dürüm Döner Kebab Fladenbrot gefüllt mit Kalbfleisch, Eisberg, Tomaten, Zwiebeln Cocktail-, Joghurtsauce dazu türkischer Hirtensalat <i>ca. 990.2 kcal / Kalb: Schweiz</i> 9.80	POP-UP Kalua Pork Burger Pulled Pork, Sesam Bun, Mango Chutney, Eisbergsalat und Röstzwiebeln Sweet Potato Fries Spicy Garlic Sauce <i>ca. 1191.8 kcal / Bun: Schweiz, Schwein: Schweiz</i> 9.80	POP-UP Rindfleisch-Taco mit Peperoni, Zwiebeln, Cheddar und Guacamole Lattichsalat mit Honig- Limetten-Dressing <i>ca. 646.4 kcal / Rind: Schweiz</i> 9.80	POP-UP   Nordic-Spirit-Bowl Gebackene Karotten, Preiselbeer-Randen-Salat, Gurke, Ei, Zartweizen und Honig-Dill-Sauerrahm <i>ca. 487.0 kcal</i> 9.80	POP-UP Pouletbrust orientalische Art mit Honig, Zimt und Pinienkerne Harissa-Hollandaise Dreifarbiger Quinoa-Salat mit Antipasti-Gemüse und Kräuter-Vinaigrette <i>ca. 759.8 kcal / Poulet: Schweiz</i> 8.90
KARMA  Vegane Reismenudeln-Bowl mit BIO Tempeh, Gemüse und Erdnussbutter-Dressing <i>ca. 737.7 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Indisches Kichererbsen- Linsen-Dal Basmatireis Datteln-Chutney <i>ca. 770.7 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Chili sin carne Pikantes Pflanzenprotein mit Peperoni, Tomaten, Mais und Bohnen Mexikanischer Reis Soja-Joghurt-Dip mit Koriander <i>ca. 712.9 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   BIO Seitanragoût Champignonsauce Kartoffelstampf Kürbis <i>ca. 515.6 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Vegane Ravioli mit Linsen- Gemüse-Füllung Tomaten-Curry-Sauce Gebackene Auberginen Vegane Reibkäse alternative Geröstete Nüsse <i>ca. 893.1 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90
WORLD BOWLS Kottu roti Sri-lankanischer Curryeintopf	WORLD BOWLS Gebratene Curry-Nudeln mit Poulet, Zucchini, Aubergine,	WORLD BOWLS Pouletragout Szechuan Gebratener Reis	WORLD BOWLS Maispoulette Rote Thai-Curry-Sauce	WORLD BOWLS Bouillabaisse mit Knoblauchbrot und Sauce

mit Poulet, Gemüse, Roti-Brot und Erdnüssen	China-Bohnen, Koriander und Kokos-Sambal	Pak Choi mit Shiitake-Pilzen	Karotten-Pomelo-Salat mit Chili-Dressing Naanbrot	Rouille
<i>ca. 585.0 kcal / Poulet: Schweiz, Brot: Singapur</i>	<i>ca. 600.1 kcal / Poulet: Schweiz</i>	<i>ca. 574.8 kcal / Poulet: Schweiz</i>	<i>ca. 812.7 kcal / Poulet: Frankreich</i>	<i>ca. 889.4 kcal / Muscheln: Niederlande Fische (Seelachs, Hoki, Wildlachs): Nordostpazifik, Calamares: Südwestatlantik</i>
13.90	13.90	13.90	13.90	13.90
OCEAN & OVEN Mariniertes rotes Forellenfilet Blanc battu-Orangen-Dip Gemüse-Bulgur BIO Tagesgemüse	OCEAN & OVEN  Gratinierter Crêpe gefüllt mit Ratatouille Béchamelsauce Blattspinat	OCEAN & OVEN Mariniertes Heilbuttfilet Aprikosen-Sonnenblumenkern-Vinaigrette Kräuter-Couscous BIO Tagesgemüse	 OCEAN & OVEN Burritos gefüllt mit geräuchertem Poulet, Bohnen, Peperoni und Tomaten Mexican Salad mit Blattsalat, Reis, rote Bohnen, Maiskörner, Zwiebeln, Karotten und Koriander Dressing nach Wahl	 OCEAN & OVEN Pizza Tonno mit Thon, Zwiebeln und Rucola
<i>ca. 581.7 kcal / Lachsforelle: Italien</i>	<i>ca. 353.4 kcal</i>	<i>ca. 680.6 kcal / Heilbutt: Nordwestatlantik</i>	<i>ca. 828.8 kcal / Poulet: Schweiz</i>	<i>ca. 1047.2 kcal / Thon: Thailand</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: 12.90
	STREET EATS Poke Tuna Bowl mit Sushireis, Avocado, Edamame, Sesam, Ingwer, Wasabi und Sojasauce <i>ca. 641.6 kcal / Thunfisch: Nordwestpazifik</i>		STREET EATS Chicken-Poke-Bowl Pouletbrust, Mie-Nudeln, Rotkohl, Tomate, Lattich und Erdnusss dressing <i>ca. 530.6 kcal / Poulet: Schweiz</i>	
	incl. Soup or Salad: 15.90		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