















Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 18. November	Dienstag, 19. November	Mittwoch, 20. November	Donnerstag, 21. November	Freitag, 22. November
SOUP Vegane Waldpilzsuppe <i>ca. 109.1 kcal</i> 2.50	 SOUP Indische Kichererbsensuppe mit Kokosmilch <i>ca. 178.3 kcal</i> 2.50	 SOUP Erbsencremesuppe <i>ca. 130.7 kcal</i> 2.50	 SOUP Vegane Fenchelsuppe <i>ca. 66.7 kcal</i> 2.50	 SOUP Vegane Gemüsesuppe <i>ca. 71.9 kcal</i> 2.50
TRADITIONAL Schweins-Saltimbocca Balsamicojus Safranrisotto Broccoli <i>ca. 709.7 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Pouletbrust Steinpilzrahmsauce Erbsen-Kartoffelstampf mit Sauerrahm und Minze BIO Rüebli <i>ca. 608.1 kcal / Poulet: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Schweinshalsbraten Calvadossauce Spätzli Rosenkohl <i>ca. 911.7 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Pasta-Plausch Orecchiette mit 4 verschiedenen Saucen zur Auswahl Kalbfleisch-Bolognese, Tomaten-Mascarpone, Ricotta-Eierschwämmli-Sauce, Pesto und Reibkäse *Auf Wunsch auch mit glutenfreier Pasta erhältlich <i>ca. 736.2 kcal / Kalb: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Pulled Pork Burger Pulled Pork, Ciabatta-Bun, Cole slaw, Zwiebeln und Lattich Pommes frites Pikanter Knoblauch-Zitronen-Dip <i>ca. 1281.3 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90
TRADITIONAL SMART Röstitaschen mit Frischkäse gefüllt Balsamico-Pilze Geschmorte Peperoni Marinierter Rucola <i>ca. 494.1 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	 TRADITIONAL SMART Gebratenes Wolfsbarschfilet Guacamole BIO Tagesgemüse Couscous <i>ca. 613.2 kcal / Wolfsbarsch: Türkei</i> incl. Soup or Salad: 8.90	 TRADITIONAL SMART Marinierter Crevettenspiess mit Kräutern Kräuter-Salsa Freekeh Peperonata <i>ca. 548.0 kcal / Crevetten: Vietnam</i> incl. Soup or Salad: 8.90	 TRADITIONAL SMART Gebratenes Saiblingsfilet Kräuter-Quark-Salsa Venere Reis BIO Tagesgemüse <i>ca. 520.9 kcal / Saibling: Island</i> incl. Soup or Salad: 8.90	  TRADITIONAL SMART Meerfisch-Ragout Safransauce Roter Reis Blattspinat mit Baumnussöl <i>ca. 514.9 kcal / Fische (Seelachs, Hoki, Wildlachs): Nordostpazifik</i> incl. Soup or Salad: 8.90
KARMA Tikka Masala Dal Kichererbsen-Linsen-Dal mit Gemüse Soja-Joghurt-Raita mit Minze Tandoori-Blumenkohl und Mini-Naanbrot <i>ca. 526.1 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	  KARMA Frühlingsrollen mit Gemüse Sweet-Chili-Sauce Gebratener Reis Pak Choi mit Ananas <i>ca. 734.7 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	 KARMA Süsskartoffel-Blumenkohl-Curry mit Kokossauce Soja-Gurken-Raita Grünes Gemüse Naanbrot <i>ca. 692.9 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	 KARMA BIO Tempeh Erdnussauce Bratkartoffeln Gebratenes Gemüse <i>ca. 661.8 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	 KARMA Süsskartoffelstrudel Waldpilzsauce BIO Tagesgemüse <i>ca. 355.9 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90
  WORLD BOWLS Salmon Teriyaki Gebratene Lachstranche	WORLD BOWLS Korean Chicken Bao Knusprige Pouletbrust, Gochujang	WORLD BOWLS Green Thai Curry mit Rindfleisch Jasminreis	WORLD BOWLS Bibimbap Bowl mit Poulet, Spiegelei, Sushireis,	

Wakame-Gurkensalat Sesam, Frühlingszwiebeln Farbiges Quinoa <i>ca. 540.4 kcal / Lachs: Norwegen</i>	Sauce, Steam-Bun, Zwiebeln, Sesam und Gurken Jasminreis <i>ca. 897.5 kcal / Poulet: Schweiz</i>	Gebratenes Gemüse mit Mu-Err- Pilzen <i>ca. 668.7 kcal / Rind: Schweiz</i>	Kimchi, Pilze und Gemüse <i>ca. 668.7 kcal / Poulet: Schweiz</i>
13.90	13.90	13.90	13.90
OVEN Glutenfreie Pizza mit scharfem Salami, Peperoni, Oliven und Zwiebeln <i>ca. 1144.3 kcal / Chorizo (Schwein): Schweiz</i>	OVEN Pizza Nostromo mit Vorderschinken, Spinat und Oliven <i>ca. 993.9 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</i>	OVEN Pizza Prosciutto e funghi mit Vorderschinken und Champignons <i>ca. 954.7 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</i>	OVEN Kalbfleisch-Döner Cocktail- oder Joghurtsauce Pommes frites Salatgarnitur <i>ca. 818.0 kcal / Kalb: Schweiz</i>
14.90	14.90	14.90	14.90
OVEN VEGI  Glutenfreie Pizza mit Artischocken und Oliven <i>ca. 1032.4 kcal</i>	OVEN VEGI  Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten <i>ca. 886.0 kcal</i>	OVEN VEGI  Pizza Margherita Mozzarella, Basilikum, Tomaten <i>ca. 886.0 kcal</i>	
12.90	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