

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 03. März	Dienstag, 04. März	Mittwoch, 05. März	Donnerstag, 06. März	Freitag, 07. März
SOUP 	SOUP 	SOUP 	SOUP 	SOUP 
Vegane Artischockensuppe <i>ca. 52.4 kcal</i>	Vegane Waldpilzsuppe <i>ca. 84.6 kcal</i>	Tomatencremesuppe <i>ca. 120.8 kcal</i>	Blumenkohlcremesuppe <i>ca. 114.4 kcal</i>	Gemüsecremesuppe <i>ca. 83.4 kcal</i>
2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
TRADITIONAL	TRADITIONAL	TRADITIONAL 	TRADITIONAL	TRADITIONAL
Schweinssteak am Stück gebraten Marsalasaucе Risotto Broccoli	Vegetarische Äplermagronen mit Käserahmsauce, Kartoffeln, Zwiebeln und Apfelmus	Schweizer Lieblingsküche: Bern Berner Platte Rippli vom Hals, Speck und Zungenwurst Senf Salzkartoffeln Sauerkraut und Dörrbohnen <i>ca. 635.6 kcal / Speck (Schwein): Schweiz, Schwein: Schweiz, Wurst (Schwein, Rind): Schweiz</i>	Köttbullar Rahmsauce Kartoffelpüree Preiselbeeren Romanesco	Schweins-Cordon bleu Vaudoise Pommes frites Glasierte farbige Rüeblі Zitronenschnitz
<i>ca. 661.1 kcal / Schwein: Schweiz</i>	<i>ca. 881.9 kcal</i>		<i>ca. 750.8 kcal / Meatballs (Rind): Schweiz</i>	<i>ca. 847.4 kcal / Cordon bleu (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
POP-UP	POP-UP	POP-UP 	POP-UP	POP-UP
Paella Spanisches Reisgericht mit Poulet, Meeresfrüchten, Safran, Gemüse und Aioli	Gemüse Quesadilla gratinert mit Cheddarkäse Tomatensalat mit Zwiebeln und Koriander Guacamole <i>ca. 723.7 kcal</i>	Marokkanischer Teller mit marinierter Pouletbrust, Tabouleh, Hummus, Ofen-Gemüse und Joghurt-Raita <i>ca. 809.9 kcal / Poulet: Schweiz</i>	Poulet-Gyros Tzatziki Pitabrot Griechischer Salat <i>ca. 693.3 kcal / Poulet: Schweiz</i>	Pouletbrust Chimichurri Ratatouille Dreifarbiger Kräuter-Quinoa <i>ca. 637.2 kcal / Poulet: Schweiz</i>
<i>ca. 951.7 kcal / Poulet: Schweiz, Crevetten: Vietnam Seppia: Westlicher Indischer Ozean, Calamares: Südwestatlantik, Calamares im Teig: Südwestatlantik</i>				
9.80	8.90	9.80	9.80	8.90
KARMA  	KARMA  	KARMA  	KARMA  	KARMA  
Gebackener Blumenkohl mit Tahini, Rauchpaprika und Granatapfel Hummus Bulgur-Taboulé <i>ca. 945.5 kcal</i>	Vegane Hackbällchen auf Basis von Erbsenprotein Waldpilzsauce Penne Marinierter Rucola <i>ca. 740.8 kcal</i>	Zwiebel-Ingwer-Pakora Mango-Chili-Chutney Kichererbsen-Linsen-Dal Papadum und Kräutersalat <i>ca. 773.9 kcal</i>	Korean fried Tofu Soja-Chili-Sauce Jasminreis Pak Choi <i>ca. 905.8 kcal</i>	Vegane Spaghetti Carbonara mit Rauchtoufu, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie <i>ca. 709.6 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	WORLD BOWLS  	WORLD BOWLS	WORLD BOWLS	WORLD BOWLS

Rock the Wok
Kreieren Sie Ihre eigenes Wok-Gericht.
Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl
Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet

Phat kaphrao tao hoo
Tofu mit Thai-Basilikum, Spiegelei, Jasminreis, Mungbohnen und Peperoncini

ca. 705.2 kcal

Massaman Thai Curry mit Rindfleisch
Jasminreis
Gebratenes Gemüse mit Mu-Err-Pilzen
Erdnüsse

ca. 776.0 kcal / Rind: Schweiz

Rock the Wok
Kreieren Sie Ihre eigenes Wok-Gericht.
Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl
Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet

Grünes Thaicurry mit Crevetten, Aubergine, Zucchetti, Chili, Limette und süssem Basilikum

ca. 330.6 kcal / Crevetten: Vietnam

13.90

8.90

13.90

13.90

13.90

OCEAN & OVEN

Gedämpftes Baramundifilet
Gemüse-Vinaigrette
Couscous-Perlen
BIO Tagesgemüse
ca. 607.5 kcal / Baramundi: Vietnam



OCEAN & OVEN

Pizza Quattro formaggi mit Gorgonzola, Taleggio, Mozzarella und Grana Padano

ca. 1202.4 kcal

OCEAN & OVEN

Mariniertes Saiblingsfilet
Senf-Meerrettich-Dip
Dreifarbiger Gemüse-Quinoa

ca. 650.7 kcal / Saibling: Island

OCEAN & OVEN

Mariniertes Heilbuttfilet
Tomaten-Basilikum-Sauce
Süßkartoffel
Pak Choi
ca. 611.3 kcal / Heilbutt: Nordwestatlantik



OCEAN & OVEN

Pizza Parma mit Rohschinken Typo Parma und Mascarpone

ca. 1092.5 kcal / Schinken (Schwein): Italien

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: 14.90

STREET EATS



Khao Soi Curry mit BIO Tempeh, Kokosmilch, Mie-Nudeln, Koriander, Chili, Limette und Mungosprossen

ca. 907.4 kcal

incl. Soup or Salad: 8.90

STREET EATS



Hausgemachte BIO Pasta con salsiccia e funghi mit Salsiccia, Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Olivenöl
ca. 689.2 kcal / Salsiccia (Schwein): Schweiz

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