

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 08. September	Dienstag, 09. September	Mittwoch, 10. September	Donnerstag, 11. September	Freitag, 12. September
SOUP  Karotten-Ingwer-Kokossuppe <i>ca. 95.6 kcal</i> 2.50	SOUP  Kartoffel-Trüffelsuppe <i>ca. 141.9 kcal</i> 2.50	SOUP  Champignoncrèmesuppe <i>ca. 126.3 kcal</i> 2.50	SOUP  Sellerie-Apfel-Suppe <i>ca. 140.6 kcal</i> 2.50	SOUP  Vegane Gemüsesuppe <i>ca. 71.9 kcal</i> 2.50
TRADITIONAL Schweinshufschnitzel Champignonrahmsauce mit Peterli Tagliatelle BIO Tagesgemüse <i>ca. 734.7 kcal / Schwein: Schweiz</i>	TRADITIONAL Gebratene Maispoularde Balsamicosauce Safranreis Herbstgemüse <i>ca. 811.0 kcal / Poulet: Frankreich</i>	TRADITIONAL Schweinshalsbraten Marsalasauce Nudeln Glasierte Karotten <i>ca. 826.2 kcal / Schwein: Schweiz</i>	TRADITIONAL Äplermagronen mit Käserahmsauce, Speck, Kartoffeln, Zwiebeln und Apfelmus <i>ca. 1045.0 kcal</i>	TRADITIONAL Caesar Chicken Burger Poulet-Burger, Brioche-Bun, Eisberg, Spiegelei, Zwiebeln, Tomate, Parmesan, Caesar-Dip <i>ca. 948.4 kcal / Burger (Poulet): Schweiz, Bun: 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  Gebratenes Saiblingsfilet Beluga Linsen mit Gemüse-Brunoise BIO Tagesgemüse <i>ca. 428.9 kcal / Saibling: Island</i> 8.90	POP-UP  Fish and chips Dorsch im Backteig Mayonnaise Jumbo frites Erbsenpüree <i>ca. 1086.3 kcal / Dorsch: Nordostatlantik</i> 8.90	POP-UP  Gemüse Empanadas Chimichurri-Salsa Reis mit Mais Grillgemüse <i>ca. 723.7 kcal</i> 8.90	POP-UP  Cevapcici im Fladenbrot Knoblauchdip und Eisberg dazu Schopska-Salat <i>ca. 1093.0 kcal / Brot: Schweiz, Fleisch (Rind, Lamm): Schweiz</i> 8.90	POP-UP  Rotes Forellenfilet Kürbiskern-Vinaigrette Bulgur Gebackene Randen <i>ca. 598.7 kcal / Lachsforelle: Italien</i> 8.90
KARMA  Mariniertes Seitangeschnetzeltes Gemüse Rendang Indonesisches Gemüsecurry mit Bohnen, Auberginen, Karotten und Süsskartoffeln Gemischter Wildreis <i>ca. 886.4 kcal</i>	KARMA  Geräucherte BIO Tempeh Linsen-Dal Weisser Quinoa <i>ca. 676.6 kcal</i>	KARMA  Gulasch vom Sojaprotein, Peperoni und Kürbis Bramata-Polenta <i>ca. 369.5 kcal</i>	KARMA  Sojaprotein-Geschnetzeltes Indisches Kichererbsen-Linsen-Dal Couscous <i>ca. 802.9 kcal</i>	KARMA  Sojaprotein-Filetstreifen Waldpilzsauce Teigwaren BIO Tagesgemüse <i>ca. 769.8 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	WORLD BOWLS Korean Chicken Bao Knusprige Pouletbrust,	WORLD BOWLS Chicken Tikka Masala Basmatireis	WORLD BOWLS Rock the Wok Kreieren Sie Ihre eigenes	WORLD BOWLS Volcano Shrimp Bowl mit Crevetten,

Wok-Gericht. Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet	Gochujang Sauce, Steam- Bun, Zwiebeln, Sesam und Gurken Jasminreis Farbiger Krautsalat <i>ca. 949.6 kcal / Bun: Vietnam, Poulet: Schweiz</i>	Gerösteter Blumenkohl Raita <i>ca. 759.7 kcal / Poulet: Schweiz</i>	Wok-Gericht. Zwei Proteinkomponenten und Saucen zur Auswahl Mit Jasminreis und Gemüse vom Buffet	Cherrytomaten, Paprika-Reis, Jalapenos, Gurken, Piri-Piri- Salsa, Crispy-Chips <i>ca. 831.4 kcal / Crevetten: Vietnam</i>
13.90	13.90	13.90	13.90	13.90
OCEAN & OVEN 	OCEAN & OVEN	OCEAN & OVEN 	OCEAN & OVEN 	OCEAN & OVEN
Würziges Shakshuka aus dem Ofen Geröstetes Weissbrot Safranreis mit Datteln und Mandeln Brunnenkresse mit Sumach <i>ca. 681.4 kcal / Brot: Frankreich</i>	Lachsmedaillons nach Basler Art mit Zitrone und Dill Kräuter-Rahmsauce Rösti und buntem Sommergemüse <i>ca. 839.4 kcal / Lachs: Färöer Inseln</i>	Zanderfilet Luzerner Art Buttersauce mit Zwiebeln, Tomaten und Kapern Salzkartoffeln BIO Tagesgemüse <i>ca. 555.7 kcal / Zander: Estland</i>	Pochiertes Lachsforellenfilet Kerbelquark Venere Reis Fenchel <i>ca. 504.5 kcal / Lachsforelle: Italien</i>	Pizza Antonia mit Vorderschinken, Mascarpone und Peperoni <i>ca. 1105.3 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</i>
incl. Soup or Salad: 14.90	incl. Soup or Salad: 14.90	incl. Soup or Salad: 14.90	incl. Soup or Salad: 14.90	incl. Soup or Salad: 14.90
	STREET EATS Tacos mit Rindfleisch, Gemüse, Guacamole, Sauerrahm und Reis mit Frühlingszwiebeln <i>ca. 686.1 kcal / Rind: Schweiz</i>		STREET EATS Create your Bowl Wähle Protein, Kohlenhydrate und Gemüse/Salat und Sauce und stelle deine eigene Wunsch-Bowl zusammen	
	10.90		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