

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

Montag, 15. September	Dienstag, 16. September	Mittwoch, 17. September	Donnerstag, 18. September	Freitag, 19. September
SOUP   Kürbis-Apfel-Suppe <i>ca. 102.1 kcal</i> 2.50	SOUP   Ratatouillecrèmesuppe <i>ca. 62.8 kcal</i> 2.50	SOUP   Gemüsebouillon mit Ei und Kräuter <i>ca. 24.6 kcal</i> 2.50	SOUP   Marronipüreesuppe <i>ca. 182.8 kcal</i> 2.50	SOUP   Vegane Gemüsesuppe <i>ca. 72.1 kcal</i> 2.50
TRADITIONAL Trutenschnitzel Mailänder Art mit Ei und Käse paniert Tomatensauce Spaghetti Gebratene Aubergine <i>ca. 799.0 kcal / Truten: Frankreich</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Schweinsbraten Tessiner Art Portweinsauce Bramata-Polenta BIO Tagesgemüse <i>ca. 827.4 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL  Hirschpfeffer mit Champignons, Croûtons, Silberzwiebeln und Petersilie Spätzli Rotkraut und Marroni <i>ca. 859.3 kcal / Hirsch: Europa</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Pouletrahmgulasch Wiener Art Nudeln Gratinierte Tomate <i>ca. 740.0 kcal / Poulet: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90	TRADITIONAL Paniertes Schweinsschnitzel Pommes frites BIO Tagesgemüse <i>ca. 919.2 kcal / Schwein: Schweiz</i> incl. Soup or Salad: 8.90
POP-UP   Rotes Forellenfilet Kürbiskern-Vinaigrette Bulgur Gebackene Randen <i>ca. 598.7 kcal / Lachsforelle: Italien</i> 8.90	POP-UP  Poulet Kebab Gefülltes Fladenbrot mit mariniertem Poulet, Knoblauch-Sesam-Dip, Gurken, Tomaten und Weisskabis Lauwarmer Taboulé <i>ca. 1102.6 kcal / Brot: Schweiz, Poulet: Schweiz</i> 8.90	POP-UP Mah-Meh Gebratene Nudeln mit Poulet, Ei, Gemüse, Sambal Oelek und Kroepoek <i>ca. 596.8 kcal / Poulet: Schweiz</i> 8.90	POP-UP Pulled-Brisket Chili con carne mit Bohnen und Peperoni Gebackene Süsskartoffel Sauerrahm, Koriander und Peperoncini <i>ca. 648.8 kcal / Rind: Schweiz</i> 8.90	POP-UP   Gebratenes Saiblingsfilet Blanc battu mit geräuchertem Paprika Dreifarbiges Quinoa-Salat mit Antipasti-Gemüse und Kräuter-Vinaigrette <i>ca. 440.1 kcal / Saibling: Island</i> 8.90
KARMA   Tofu Paillard mit Kräuterkruste Ajvar Rosmarinkartoffeln Gebratener Mini-Lattich <i>ca. 731.9 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Frittata vom Schweizer BIO Ei, mit Dörrotomaten, Oliven, Süsskartoffel und mariniertes Brunnenkresse Kerbelquark Gedünsteter Mangold Schwarze Bohnen mit Kräutern <i>ca. 647.0 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   BIO Seitanragoût Champignonsauce Kartoffelstampf Kürbis <i>ca. 527.6 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Gebratene Randentätschli Safran-Thymian-Dip Risotto mit Kürbis, Spinatblätter und Baumnüssen Bimi Broccoli <i>ca. 883.4 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90	KARMA   Plant-based Bratwurst Zwiebelsauce Rösti Glasierte Erbsli und Rüepli <i>ca. 694.5 kcal</i> incl. Soup or Salad: 8.90
	WORLD BOWLS 	WORLD BOWLS 	WORLD BOWLS	WORLD BOWLS  

Texas Beef-Bowl
Marinierte Rindfleischstreifen,
Langkornreis, Curtido-Salat,
gebratene Peperoni, Eisberg
und Guacamole

ca. 496.4 kcal / Rind: Schweiz

13.90

OCEAN & OVEN

Gedämpftes Zanderfilet mit
Basilikumöl
Artischocken-Peperonata
Beluga Linsen
Romanesco
ca. 475.8 kcal / Zander:
Estland

incl. Soup or Salad: 14.90

STREET EATS

Gemüse Dim Sum
Reisessig-Dip mit Ingwer
Glasnudelsalat mit Pak Choi,
Broccoli und Minze
Chinakohl mit Sesam und
Chili
ca. 537.5 kcal

10.90

Greek-Bowl mit Souvlaki
Spiess
Orzo, Mediterranes Gemüse,
Tomaten und Feta

ca. 779.6 kcal / Schwein:
Schweiz

13.90

OCEAN & OVEN

Paella
Spanisches Reisgericht mit
Meeresfrüchten, Safran,
Gemüse und Aioli
ca. 840.3 kcal / Crevetten:
Vietnam
Seppia: Westlicher Indischer
Ozean, Calamares:
Südwestatlantik, Calamares
im Teig: Südwestatlantik

incl. Soup or Salad: 14.90

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

13.90

OCEAN & OVEN

Pulled Lachs-Tacos mit
Guacamole, Mango-Salsa,
eingelegte rote Zwiebeln und
Eisbergsalat
Gemüsereis
ca. 900.8 kcal / Lachs:
Norwegen

incl. Soup or Salad: 14.90

STREET EATS

Enchilada mit Poulet,
Zucchetti, Mango und
Koriander
Mexikanischer Salat mit
Peperoni, Bohnen, Mais und
Chili-Dressing
ca. 721.1 kcal / Poulet:
Schweiz

10.90

Bun tom
Vietnamesische Nudelsuppe
mit Crevetten, Konjak
Nudeln, Tomaten,
Röstzwiebeln, Kräuter,
Spiegelei

ca. 522.5 kcal / Crevetten:
Vietnam

13.90

OCEAN & OVEN

Pinsa mit Rohschinken Typo
Parma, Spinat,
Cherrytomaten und Trüffelöl
ca. 870.9 kcal / Schinken
(Schwein): Italien

incl. Soup or Salad: 14.90

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