

Alfred's Kitchen / Quai Zurich Campus

| Montag, 24. Mai | Dienstag, 25. Mai | Mittwoch, 26. Mai | Donnerstag, 27. Mai | Freitag, 28. Mai |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOUP  | SOUP  | SOUP  | SOUP  | SOUP  |
| Tomatencremesuppe <i>ca. 120.6 kcal</i> | Vegane Zucchettisuppe <i>ca. 53.4 kcal</i> | Spargelcremesuppe <i>ca. 82.3 kcal</i> | Vegane Linsensuppe <i>ca. 128.3 kcal</i> | Gemüsebouillon mit Flädli und Gemüsestreifen <i>ca. 88.1 kcal</i> |
| 2.50 | 2.50 | 2.50 | 2.50 | 2.50 |
| TRADITIONAL  | TRADITIONAL  | TRADITIONAL | TRADITIONAL  | TRADITIONAL |
| Züri G'schnätzlets Kalbsgeschnetzeltes mit Champignonsauce Rösti Glasierte Erbsli und Rüeбли <i>ca. 858.5 kcal / Kalb: Schweiz</i> | Truten Piccata Trutenschnitzel mit Ei und Parmesan Tomatensauce Safranrisotto Blattspinat <i>ca. 785.5 kcal / Trute: Frankreich</i> | Grosis Hackbraten Rotweinsauce Spätzli Grüne Bohnen <i>ca. 764.9 kcal / Hackbraten (Schwein, Rind): Schweiz</i> | Pouletgeschnetzeltes Curryrahmsauce Trockenreis Broccoli mit Mandeln <i>ca. 751.6 kcal / Poulet: Schweiz</i> | Eggliflets im Bierteig Tartarsauce Salzkartoffeln Tomaten Provenzalische Art <i>ca. 955.0 kcal / Egli: Deutschland</i> |
| 8.90 | 8.90 | 8.90 | 8.90 | 8.90 |
| TRADITIONAL SMART  | TRADITIONAL SMART | TRADITIONAL SMART | TRADITIONAL SMART  | TRADITIONAL SMART  |
| Kalbsgeschnetzeltes Zürcher Art 2. Qual Fleisch Bio-Vollkorn-Reis Glasierter Lauch <i>ca. 684.4 kcal / Kalb: Schweiz</i> | Truten Piccata Trutenschnitzel mit Ei und Parmesan Tomatensauce Zartweizen Romanesco <i>ca. 517.9 kcal / Trute: Frankreich</i> | Grosis Hackbraten Rotweinsauce Bratkartoffeln Artischocken-Peperonata <i>ca. 596.5 kcal / Hackbraten (Schwein, Rind): Schweiz</i> | Pouletgeschnetzeltes Curryrahmsauce Reisnudeln BIO Ofen-Rüeбли <i>ca. 755.3 kcal / Poulet: Schweiz</i> | Eggliflet im Bierteig Tartarsauce Venere Reis Frühlingsgemüse <i>ca. 985.4 kcal / Egli: Deutschland</i> |
| 8.90 | 8.90 | 8.90 | 8.90 | 8.90 |
| KARMA  | KARMA  | KARMA  | KARMA  | KARMA  |
| Agnolotti mit Bärlauch-Füllung Gelbes Peperoni Coulis Gebackenes mediterranes Gemüse Grana Padano gerieben <i>ca. 665.6 kcal</i> | Veganer Burger im gelbem Bun mit BBQ-Sauce, Tomaten, Essiggurken, Rucola und frittierten Zwiebeln Pommes frites Vegane Cole slaw <i>ca. 951.5 kcal</i> | Auberginenschnitzel im Nussmantel Tomaten-Quark-Dip Spinat-Gnocchi BIO Fenchel mit Safran <i>ca. 600.9 kcal</i> | Süsskartoffel-Falafel Tomaten-Hummus Zitronen-Couscous Gerösteter Blumenkohl Pinienkerne <i>ca. 557.2 kcal</i> | Citrus Noodles Asiatisches Nudelgericht mit Zitrusfrüchten, Peperoni, Zucchini, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen <i>ca. 727.5 kcal</i> |
| 8.90 | 8.90 | 8.90 | 8.90 | 8.90 |
| WORLD BOWLS | WORLD BOWLS  | WORLD BOWLS  | WORLD BOWLS | WORLD BOWLS  |
| Chicken Caesar Salad Eisberg-Lattich-Salat mit Speck, Croutons, Parmesan, gebratene Pouletbust und Knoblauch-Baguette <i>ca. 1230.5 kcal / Poulet: Schweiz, Sardellen: Spanien, Speck (Schwein): Schweiz</i> | Massaman Thai Curry mit Crevetten Jasminreis Gebratenes Gemüse mit Mu-Err-Pilzen Erdnüsse und Koriander <i>ca. 728.4 kcal / Crevetten: Indien</i> | Poké Tuna Bowl mit Sushireis, Avocado, Edamame, Sesam, Ingwer, Wasabi und Sojasauce <i>ca. 662.5 kcal</i> | Spaghetti Sauce Bolognese mit Kalbfleisch Grana Padano Mousse Schmortomaten <i>ca. 802.7 kcal / Kalb: Schweiz</i> | Beef Korma Rindfleisch mit Curry-Mandelsauce Biryani-Reis Gurken-Raita <i>ca. 798.9 kcal / Rind: Schweiz</i> |
| 15.90 | 15.90 | 15.90 | 15.90 | 15.90 |
| OVEN | OVEN | OVEN | OVEN | OVEN  |
| Chäässnitte mit Schinken, Raclettekäse und Spiegelei <i>ca. 1128.7 kcal / Schinken (Schwein): Schweiz</i> | Pizza Crudo mit Rohschinken Typo Parma und Rucola <i>ca. 979.8 kcal / Schinken (Schwein): Italien</i> | Lasagne verdi al forno mit Rindfleisch, Béchamelsauce und Grana Padano <i>ca. 769.7 kcal / Rind: Schweiz</i> | Pizza della Nonna mit Speck, Salami, Peperoni und Oliven <i>ca. 1139.7 kcal / Speck (Schwein): Schweiz, Salami (Schwein, Rind): Schweiz</i> | Innerschwyzer Ofenguck mit Kartoffelstock, Speck, Ei, Lauch und Reibkäse <i>ca. 664.2 kcal / Speck (Schwein): Schweiz</i> |
| 14.90 | 14.90 | 14.90 | 14.90 | 14.90 |
| | OVEN VEGI  | | OVEN VEGI  | |

Pizza Quattro formaggi
mit Gorgonzola, Taleggio, Mozzarella und
Grana Padano
ca. 1188.0 kcal

Pizza Melanzane
mit Aubergine, Rucola und Grana
Padanoflocken
ca. 1030.7 kcal

12.90

12.90

FRESH MARKET



FRESH MARKET



FRESH MARKET



FRESH MARKET



FRESH MARKET



Text Fresh Market 9641 QCZ

pro 100 Gramm: 2.60

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