



### Starter & Soup

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Linsencremesuppe mit Wurzelgemüse und Petersilie (VN)	Gemüsebrühe mit Spätzle , Gemüse und Kräuter (VN)	Miso suppe mit Tofu und Lauchzwiebeln (VN)	Karotten-Ingwer-Suppe (VN)	Selleriesuppe mit Petersilie , Kartoffelwürfel und Croutons (VN)
CO2 Wert/Port.: 59g Energie pro Portion: 543 kJ, 130 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 39g Energie pro Portion: 163 kJ, 39 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 59g Energie pro Portion: 158 kJ, 38 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 53g Energie pro Portion: 338 kJ, 81 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 67g Energie pro Portion: 307 kJ, 74 kcal <b>3,90 €</b>


### Plant Based

Gemüse-Paella mit Reis(VN)	 Chipotle Traybake Bunt Gemüse mit Kartoffeln , Würzige Chili-Marinade Vegane Sour Cream und Lauchzwiebeln(VN)	Planted Pulled Chipotle Burger mit Pommes Frites , Frühlingslauch und Gewürzgurke (VN)	 Buddha Bowl mit Quinoa , Granatapfel , Guacamole Mais , Rote Bete und Waikiki-Dressing (VN)	Buchweizen mit Grünkohl , Möhren , Blumenkohl , Senfsauce und Feldsalat (VN)
CO2 Wert/Port.: 988g Energie pro Portion: 2917 kJ, 696 kcal <b>9,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 393g Energie pro Portion: 1630 kJ, 391 kcal <b>9,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 522g Energie pro Portion: 3476 kJ, 830 kcal <b>9,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 407g Energie pro Portion: 1467 kJ, 352 kcal <b>9,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 159g Energie pro Portion: 1743 kJ, 417 kcal <b>9,00 €</b>

### Pan Asia

Asia-Kokossuppe mit Basmatireis , Chinakohl , Lauchzwiebeln Peperoni und Hähnchen streifen(G)	Tonkatsu Japanisches Schnitzel ausTofu mit Jasminreis , Gurkensalat und Sojasauce(VN)	Vietnamesisches Sandwich Banh Mi-Style mit Chicken , Gepickeltes Gemüse , Koriander , Srirachamayonnaise und Fritten(G)	Gebratene Mie-Nudeln mit Gemüse und Hähnchenstreifen (G)	
CO2 Wert/Port.: 666g Energie pro Portion: 1832 kJ, 438 kcal <b>12,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 2476g Energie pro Portion: 5373 kJ, 1284 kcal <b>13,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 1021g Energie pro Portion: 3209 kJ, 767 kcal <b>13,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 1083g Energie pro Portion: 2346 kJ, 559 kcal <b>13,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 0g Energie pro Portion: 0 kcal <b>0,00 €</b>

### Around the world

Hähnchen-Picatta mit Risotto (G)	Hirschgulasch mit Rotkohl und Knöpfe (X)	Matjes/Hering mit Hausfrauensauce und Petersilienkartoffeln(F)	 Frikadelle mit Zwiebelsauce , Bratkartoffeln und Marktsalat(R)	Panierter Seelachs mit Gurkengemüse und Kartoffelpüree(F)
CO2 Wert/Port.: 779g Energie pro Portion: 2469 kJ, 588 kcal <b>13,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 1776g Energie pro Portion: 1908 kJ, 456 kcal <b>16,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 713g Energie pro Portion: 3062 kJ, 731 kcal <b>14,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 317g Energie pro Portion: 1221 kJ, 291 kcal <b>14,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 781g Energie pro Portion: 2284 kJ, 545 kcal <b>14,90 €</b>

### M.Tower Lunch

Pasta mit Pilze , Tomatensauce und Italienischer Hartkäse(V)	Zwiebelkuchen mit Beilagensalat (VN)	Champignonpfanne mit Lauch und Kartoffelwürfel (VN)	Gnocchi mit Kirschtomaten und Salbeibutter (V)	Bigos - Polnischer Krauttopf (VN)
CO2 Wert/Port.: 323g Energie pro Portion: 2061 kJ, 492 kcal <b>13,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 336g Energie pro Portion: 1842 kJ, 442 kcal <b>0,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 237g Energie pro Portion: 949 kJ, 226 kcal <b>0,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 520g Energie pro Portion: 2813 kJ, 671 kcal <b>0,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 218g Energie pro Portion: 637 kJ, 153 kcal <b>0,00 €</b>

### Dessert

Overnight Oates (VN)	Heidelbeerquark mit Grütze (V)	Schokoladenpudding mit Vanillesauce (V)	Naturjoghurt mit Obstsalat und Mandeln(V)	Grüner Smoothie mit Ingwer , Feldsalat , Spinat Sellerie , Gurke und Banane (VN)
CO2 Wert/Port.: 56g Energie pro Portion: 721 kJ, 172 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 218g Energie pro Portion: 530 kJ, 127 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 55g Energie pro Portion: 766 kJ, 181 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 204g Energie pro Portion: 398 kJ, 95 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 129g Energie pro Portion: 240 kJ, 57 kcal <b>3,90 €</b>