



M.TOWER THE FOOD BASE

29. Week 14.07. - 20.07.2025

Starter & Soup

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Türkische Linsensuppe Möhren Kartoffeln Petersilie (VN)	Fenchelsuppe Lauchzwiebeln (VN)	Brokkolisuppe Schnittlauch (VN)	Blumenkohlsuppe Sesam (VN)	Grill Time auf der Terrasse im Messeturm.
CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 315 kJ, 75 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 318 kJ, 75 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 306 kJ, 73 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 319 kJ, 76 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 3089 kJ, 736 kcal 0,00 €

Plant Based

Kascha Buchweizenpfanne Erbsen Brokkoli Bohnen Kürbiskern-Vinaigrette (VN)	Gebratenes Sommergemüse BBQ-Kartoffeln Dip Schnittlauch (VN)	Fitness Buddha Bowl Bunte Linsen Rotkraut Mango Quinoa Avocado Shiso-Kresse (VN)	Spätzleauflauf Karotten Blumenkohl Bohnen Petersilie (VN)	Mediterrane Bowl- Tomate Paprika Zucchini Feta V)
CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 3337 kJ, 792 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 1548 kJ, 369 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 3498 kJ, 835 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 2877 kJ, 685 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 2263 kJ, 541 kcal 9,00 €

Pan Asia

Thai-Currygemüse Asia-Rinderhack Basmatireis (R)	Gelbes Thai Curry Hähnchen Bunttes Gemüse Basmatireis (G)	Asianudeln Putenbruststreifen Gemüse pikanter Sauce (G)	Knuspriges Tempura-Chicken Gemüse Gelber Basmatireis Hoisinsauce Schwarzer Sesam Asiatischer Gurkensalat	
CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 2980 kJ, 713 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 2310 kJ, 554 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 2391 kJ, 572 kcal 13,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 2792 kJ, 665 kcal 13,90 €	CO ₂ / Port.: 0,00 €

Around the world

Waldpilzragout Rösti Hähnchenbrust Lauchzwiebeln Kürbiskerne Rucola (G)	Geschmelzte Maultaschen Zwiebeln Kartoffelsalat Schnittlauch (S)	Schweinenackensteak Champignons in Rahm Bratkartoffeln mit Zwiebeln (S)	Geflügel-Gyros Reis Krautsalat Zaziki (G)	Vom Grill Fisch-Spieß Zitronen-Couscous mit Gemüse Dip(F)
CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 3041 kJ, 724 kcal 13,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 3418 kJ, 814 kcal 13,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 2462 kJ, 587 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 1842 kJ, 440 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 2072 kJ, 495 kcal 14,90 €

M.Tower Lunch

Gekochte Eier Grüner Soße nach Frankfurter Art (V)	Kumpir - gefüllte Kartoffeln aus dem Ofen Spinat Knoblauch (VN)	Ligurische Pasta Kartoffeln Bohnen Pesto (V)	Gebackener Fetakäse Salatgranietur (V)	
CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 2072 kJ, 501 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 1622 kJ, 389 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 3266 kJ, 780 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 2419 kJ, 578 kcal 6,90 €	CO ₂ / Port.: 0,00 €

Dessert

Overnight Oates (VN)	Grießpudding Brombeeren (V)	Cheesecakecreme Heidelbeere Keks-Crumble (V)	Apfelquark mit Aprikosen (V)	Kiwi-Smoothie (VN)
CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 721 kJ, 172 kcal 3,98 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 586 kJ, 140 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 867 kJ, 207 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 635 kJ, 151 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: Energie pro Portion: 369 kJ, 88 kcal 3,90 €

For food labeling information, check out our Everyday app.