



M.TOWER THE FOOD BASE

38. Week 15.09. - 21.09.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Starter & Soup	Harira - Marokkanische Suppe Linsen Kichererbsen Reis Gemüse (VN)	Curry-Gemüsesuppe Linsen Amaranth Süßkartoffel (VN)	Graupeneintopf Kohlrabi Kartoffeln Petersilie (VN)	Kartoffel-Lauchsuppe Majoran Petersilie (VN)	Misosuppe Julien-Gemüse (VN)
	CO ₂ / Port.: 61,00 gEnergie pro Portion: 385 kJ, 92 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 96,00 gEnergie pro Portion: 634 kJ, 152 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 37,00 gEnergie pro Portion: 332 kJ, 79 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 27,00 gEnergie pro Portion: 200 kJ, 48 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 20,00 gEnergie pro Portion: 140 kJ, 33 kcal 3,90 €
Plant Based	Gemüsepot Drillinge Romanesco Möhren Champignons Rote Zwiebeln Dip (VN)	Überbackenes Gemüse Tomatensauce Petersilienpesto (VN)	Mexiko Bowl Schwarze Bohnen Tomaten Mais Mango-Chili-Dressing Quinoa (VN)	Fagottini Pomodoro Gefüllte Nudelsäckchen Brokkoli Zucchini Scharfe Tomatensauce (VN)	Couscous Auberginen Tomaten Kapern-Tapenade (VN)
	CO ₂ / Port.: 272,00 gEnergie pro Portion: 1547 kJ, 371 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: 257,00 gEnergie pro Portion: 1515 kJ, 362 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: 355,00 gEnergie pro Portion: 3406 kJ, 816 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: 352,00 gEnergie pro Portion: 3565 kJ, 847 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: 236,00 gEnergie pro Portion: 1735 kJ, 414 kcal 9,00 €
Pan Asia	Malaysisches Gemüseragout süß- sauer Frittierte asiatische Reisbällchen (V)	Hähnchenbrust Indischer Gewürzreis Currysauce Koriander (G)	Chinesische Biang Biang Bandnudeln Gewürzsauce Pak Choi Sesam Gebratene Entenbrust (G)	Japanischer Schweinerücken Tofu Gurkensalat Reis BBQ Sauce (S)	
	CO ₂ / Port.: 554,00 gEnergie pro Portion: 4880 kJ, 1166 kcal 12,50 €	CO ₂ / Port.: 1.036,00 gEnergie pro Portion: 2120 kJ, 506 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: 1.639,00 gEnergie pro Portion: 4877 kJ, 1163 kcal 15,60 €	CO ₂ / Port.: 2.303,00 gEnergie pro Portion: 4521 kJ, 1080 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: 0,00 €
Around the world	Putenrollbraten Zwiebelsauce Kartoffelsalat (G)	Lamm Tajine Geschmortes Gemüse Couscous Petersilie Zitrone (X)	Hähnchen Cordon Bleu Helle Bratensauce Pommes frites Marktsalat (G/S)	Hackfleischbällchen Feurige Tomatensauce Paprikawürfel Thymian Kartoffeln (S)	Spanische Paella Reis Gemüse Fisch Hähnchen Aioli Zitrone (F/G)
	CO ₂ / Port.: 989,00 gEnergie pro Portion: 2040 kJ, 488 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: 4.118,00 gEnergie pro Portion: 2701 kJ, 646 kcal 15,60 €	CO ₂ / Port.: 1.082,00 gEnergie pro Portion: 3056 kJ, 731 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: 563,00 gEnergie pro Portion: 2422 kJ, 580 kcal 13,90 €	CO ₂ / Port.: 1.023,00 gEnergie pro Portion: 2681 kJ, 642 kcal 14,90 €
M.Tower Lunch	Gratinierter Pfannenkuchen Rahmspinat (V)	Ofenkartoffel Zwiebelrösti Gebratene Pilze (VN)	Baked Emmental cheese Cranberry salad (V)	Hausgemachte Kürbis-Quiche Salat (VN)	Spaghetti aglio olio e peperoncino (VN)
	CO ₂ / Port.: 785,00 gEnergie pro Portion: 1906 kJ, 456 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: 249,00 gEnergie pro Portion: 1790 kJ, 431 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: 1.868,00 gEnergie pro Portion: 2419 kJ, 578 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: 171,00 gEnergie pro Portion: 1815 kJ, 434 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: 213,00 gEnergie pro Portion: 2657 kJ, 635 kcal 6,50 €
Dessert	Obstsalat (VN)	Mirabellenquark Rosinen (V)	Süßer Kokos-Basmatireis Mangokompott (VN)	Waldfruchtjoghurt Heidelbeeren (V)	Walnuss-Mousse (V)
	CO ₂ / Port.: 48,00 gEnergie pro Portion: 332 kJ, 79 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 334,00 gEnergie pro Portion: 589 kJ, 140 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 98,00 gEnergie pro Portion: 727 kJ, 175 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 264,00 gEnergie pro Portion: 382 kJ, 92 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 135,00 gEnergie pro Portion: 358 kJ, 86 kcal 3,90 €

For food labeling information, check out our Everyday app.