



# M.TOWER THE FOOD BASE

12.10.2026 - 18.10.2026

|                           | Montag                                                                                          | Dienstag                                                                                                  | Mittwoch                                                                                                              | Donnerstag                                                                                                     | Freitag                                                                                               |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Starter &amp; Soup</b> | Pfifferlingsuppe   Schnittlauch (VN)<br><br>4,90 €      8,90 €                                  | Zwiebelsuppe mit Käse-Croutons<br><br>4,90 €      8,90 €                                                  | Vegane Rahmsuppe (VN)<br>Karottenscheiben (VN)<br>Koriander (VN)<br>Ingwer (VN)<br><br>4,90 €      8,90 €             | Ribollita - Italienische Bauernsuppe   Bohnen   Graupen   Sellerie   Ciabatta (VN)<br><br>4,90 €      8,90 €   | Knollenselleriesuppe   Petersilie (VN)<br><br>4,90 €      7,90 €                                      |
| <b>Plant based</b>        | Wirsingpfanne   Süßkartoffelschupfnudeln   Champignons   Meerrettichsauce (VN)<br><br>9,50 €    | Gemüse-Reispfanne   Schwarze Linsen   Karotten   Pastinaken   Erbsen   Ajvar   Kräuter (VN)<br><br>9,50 € | Gegrillter Hokkaido Kürbis   Steckrüben-Apfelstampf   Lauchzwiebeln   Radicchio   Schnittlauch-Dip (VN)<br><br>9,50 € | Türkische Bowl   Bulgursalat   Tomaten   Gurken   Zucchini   Fladenbrot (VN)<br><br>9,50 €                     | Knusprige Kartoffeltaschen   Frischkäsefüllung   Kräuterquark   Marktsalat (V)<br><br>9,50 €          |
| <b>Pan Asia</b>           | Rotes Thai-Curry   Asiagemüse   Hähnchen   Mungobohnenkeimlinge   Reisnudeln (G)<br><br>15,90 € | Rainbow Bowl   Karotte   Kartoffel Würfel   Rucola   Gebratene Gyoza   Rotkraut   Erdnüsse<br><br>14,90 € | Poke Bowl   Garnelen   Basmati   Edamame   Curry-Mango (F)<br><br>14,90 €                                             | Sogogibimbap<br>Koreanisches Reisgericht   mariniertes Rindfleisch   Gemüse   Peperonipaste (R)<br><br>14,90 € | Panko-Kabeljau   Basmati-Gemüsereis   Wakamesalat   Sriracha   Teriyaki-Sesamsauce (F)<br><br>15,90 € |
| <b>Around the world</b>   | Deftiger Erbseneintopf   Buntres Wurzelgemüse   Bockwurst   Brötchen (S/R)<br><br>14,90 €       | Rinderleberstreifen Berliner Art   Äpfel   Zwiebeln   Kartoffelpüree (R)<br><br>16,90 €                   | Flank Steak   Chili-Maiskolben   Red Coleslaw   Offenkartoffel   Kräuterquark(R)<br><br>16,90 €                       | Schweinegeschnetzeltes   Dijonsenfauce   Broccoli   Rosmarinkartoffeln (S)<br><br>15,90 €                      | Tipp des Tages<br><br>14,90 €                                                                         |
| <b>Dessert</b>            | Obstsalat (VN)<br><br>4,90 €                                                                    | Panna Cotta mit Johannisbeergrütze<br><br>4,90 €                                                          | Bayrisch Creme<br><br>4,90 €                                                                                          | Süßer Hüttenkäse   Kirschen (V)<br><br>4,90 €                                                                  | Dessert Variaton<br><br>4,90 €                                                                        |

Alle Preise verstehen sich incl. der zur Zeit

Informationen zur Lebensmittelkennzeichnung finden Sie in unserer Everyday-App.



12.10.2026 - 18.10.2026

|                           | Montag                    | Dienstag                          | Mittwoch                | Donnerstag             | Freitag                                 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------------------|
|                           |                           |                                   |                         |                        |                                         |
| <b>Starter &amp; Soup</b> | (1)                       | (2, 3, RM, aw, uw, ae, am, au)    | (1, 5)                  | (aw, uw, gb)           | (1, bc)                                 |
|                           |                           |                                   |                         |                        |                                         |
| <b>Plant based</b>        | (1, 3, aw, uw, ay, au)    |                                   | (1, 3, 5, aw, go, ay)   | (2, 4, aw, uw, as)     | (am)                                    |
|                           |                           |                                   |                         |                        |                                         |
| <b>Pan Asia</b>           | (1, 4, aw, uw, ay)        | (2, 3, 4, aw, uw, ap, ay, as, au) | (8, ac, ae, ay, am, bm) | (1, 4, aw, uw, ay, as) | (1, 2, 3, 5, 8, aw, uw, ae, af, ay, as) |
|                           |                           |                                   |                         |                        |                                         |
| <b>Around the world</b>   | (2, 3, 7, aw, uw, gb, bc) | (1, 3, aw, uw, gb, ay)            | (1, 3, am, bm, au)      | (1, aw, uw, bm)        | (1, 2, 3, 7, aw, uw, gb, am)            |
|                           |                           |                                   |                         |                        |                                         |
| <b>Dessert</b>            | (1)                       | (am)                              | (am)                    | (am)                   | (am)                                    |
|                           |                           |                                   |                         |                        |                                         |