



M.TOWER THE FOOD BASE

43. Week 20.10. - 26.10.2025

Starter & Soup

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Maissuppe Kürbiskerne Petersilie (VN)	Rote Bete Suppe Kümmel Petersilie (VN)	Süßkartoffelsuppe Chili Kokosmilch (VN)	Grünkohlsuppe Geräucherter Tofu (VN)	Wirsingsuppe Geröstete Sonnenblumenkerne (VN)
CO ₂ / Port.: 64,00 g Energie pro Portion: 548 kJ, 131 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 34,00 g Energie pro Portion: 142 kJ, 34 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 84,00 g Energie pro Portion: 679 kJ, 163 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 63,00 g Energie pro Portion: 433 kJ, 103 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 58,00 g Energie pro Portion: 410 kJ, 98 kcal 3,90 €

Plant Based

Dreierlei Kohl Blech-Kartoffeln Geröstete Cashews Ajvar (VN)	Gratinierter Chicoree Rote Bete Gnocchi Fetakäse-alternative Pumpernickel (VN)	Rainbow Bowl Rucola Bauerngurke Kürbiskerne Schwarze Bohnen Bulgur (VN)	Mediterrane Gerstenpfanne Kürbis-Ratatouille Rucola Erbsenpesto Mandeln (VN)	Quinoa Weiße Bohnen-Creme Mango Chili (VN)
CO ₂ / Port.: 447,00 g Energie pro Portion: 2077 kJ, 497 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: 257,00 g Energie pro Portion: 5650 kJ, 800 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: 281,00 g Energie pro Portion: 1782 kJ, 426 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: 267,00 g Energie pro Portion: 1896 kJ, 451 kcal 9,00 €	CO ₂ / Port.: 422,00 g Energie pro Portion: 2157 kJ, 515 kcal 9,00 €

Pan Asia

Gelbes Thai-Curry Asiagemüse Hähnchenbrust Mungobohnen Basmati (G)	Gebratener Reis Gemüse Hähnchenbrust Tofu Ei Sesam Lauchzwiebeln (G)	Gebratene Udon Nudeln Gemüse Rinderhüftstreifen Teriyakisauce (R)	Okonomiyaki Japanischer Weißkohl-Pfannkuchen Bacon Schwarze Bohnen Gurken Nori Koreanische BBQ-Sauce (S)	
CO ₂ / Port.: 704,00 g Energie pro Portion: 2481 kJ, 595 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: 1.523,00 g Energie pro Portion: 3577 kJ, 853 kcal 13,90 €	CO ₂ / Port.: 4.315,00 g Energie pro Portion: 2803 kJ, 669 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: 1.328,00 g Energie pro Portion: 4498 kJ, 1076 kcal 13,90 €	CO ₂ / Port.: 0,00 €

Around the world

Schweinerücken alla fiorentina Rosmarinsauce Gnocchi Gemüse (S)	Hähnchen Piccata Pesto Spaghetti (G)	Mexikanische Enchilada Chicken Paprika Mais Salsa (G)	Frikadelle Kartoffelpüree Zwiebelsauce Schnittlauch (R)	Panierter Seelachs Bratkartoffeln Senfsauce Gurkensalat (F)
CO ₂ / Port.: 2.376,00 g Energie pro Portion: 3261 kJ, 778 kcal 13,90 €	CO ₂ / Port.: 700,00 g Energie pro Portion: 2653 kJ, 637 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: 839,00 g Energie pro Portion: 2626 kJ, 627 kcal 13,90 €	CO ₂ / Port.: 753,00 g Energie pro Portion: 2267 kJ, 541 kcal 14,90 €	CO ₂ / Port.: 957,00 g Energie pro Portion: 3106 kJ, 741 kcal 14,90 €

M.Tower Lunch

Exotischer Linsen-Dal Spinat Koriander Butternut-Kürbis (V)	Mexikanische Ofenkartoffel Sauerrahm Fajitagemüse Champignons (V)	Griechischer Reisnudelauf Gemüse Hirtenkäse (V)	Pastitsio Griechischer Nudelauf Rinderhackfleisch (R)	Linseneintopf Spätzle Würstchen (S)
CO ₂ / Port.: 237,00 g Energie pro Portion: 1865 kJ, 447 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: 434,00 g Energie pro Portion: 1445 kJ, 346 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: 548,00 g Energie pro Portion: 1750 kJ, 418 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: 1.233,00 g Energie pro Portion: 2531 kJ, 604 kcal 6,50 €	CO ₂ / Port.: 644,00 g Energie pro Portion: 2674 kJ, 637 kcal 6,50 €

Dessert

Panna Cotta Pudding Himbeersauce Krokant (V)	Birne-Quitte-Mascarponecreme Schokoladensauce Mandeln (V)	Apfelcreme Zimt Trauben (VN)	Walnut mousse caramel sauce (V)	Süßer Schmand Kirschgrütze (V)
CO ₂ / Port.: 271,00 g Energie pro Portion: 892 kJ, 213 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 143,00 g Energie pro Portion: 616 kJ, 148 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 108,00 g Energie pro Portion: 532 kJ, 126 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 117,00 g Energie pro Portion: 307 kJ, 73 kcal 3,90 €	CO ₂ / Port.: 319,00 g Energie pro Portion: 981 kJ, 234 kcal 3,90 €

For food labeling information, check out our Everyday app.