M.TOWER THE FOOD BASE

16.11.2026 - 22.11.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Starter & Soup	Spinatsuppe | Sonnenblumenkerne (VN) **4,90 €** **8,90 €**	Ingwer-Karottensuppe I Frühlingszwiebeln I Sesam (V) **4,90 €** **8,90 €**	Kürbissuppe | Kürbiskerne | Petersilie (VN) **4,90 €** **8,90 €**	Paprikacremesuppe (V) **4,90 €** **8,90 €**	Erbsencremesuppe I Wasabi (V) **4,90 €** **8,90 €**
Plant based	Brokkoli-Nudel-Gratin | Kirschtomaten | Brösel (VN) **9,50 €**	Ofenkartoffel | Gebratene Champignons | Kräuterquark | Marktsalat (V) **9,50 €**	Farfalle | Karotten | Trauben | Hüttenkäse | Kerbel (V) **9,50 €**	Geröstete Sesam-Karotten | Gemüse-Bulgur | Weißes Bohnenpüree | Sonnenblumenkerne (VN) **9,50 €**	Veganes Champignongulasch I Vollkornspaghetti (VN) **9,50 €**
Pan Asia	Indisches Chicken Tikka Masala | Würzige Tomaten-Currysauce | Basmati Reis | Koriander (G) **15,90 €**	Malaysisches Rindfleisch I Chili-Zwiebel-Kokossauce I Reis (R) **16,90 €**	Rainbow Chicken Bowl | Quinoa | Rote Bete | Möhren | Mango-Chilisauce (G) **14,90 €**	Bibimbap - Koreanisches Reisgericht Gemüse I Rinderhack (R) **15,90 €**	Tipp des Tages **16,90 €**
Around the world	Pizza | Schinken | Champignons | Brokkoli | Mozzarella (S) **14,90 €**	Piccata vom Hähnchen I Tomatensauce I Gebratene Zucchini I Pasat(G) **15,90 €**	Paniertes Schweineschnitzel | Paprikasauce | Rösti | Herbstgemüse (S) **15,90 €**	Gyrosteller | Pommes | Krautsalat | Zaziki (S) **15,90 €**	Fischfrikadelle| Blattspinat | Kartoffelpüree | Zitrone (F) **14,90 €**
Dessert	Grüner Smoothie | (VN) **4,90 €**	Sojajoghurtalternative | Birne | Mandeln (VN) **4,90 €**	Himbeerquark | Schokostreusel (V) **4,90 €**	Milchreis | Kirschen (V) **4,90 €**	Griechischer Joghurt | Honig | Walnüssen **4,90 €**

Alle Preise verstehen sich incl. der zur Zeit

Informationen zur Lebensmittelkennzeichnung finden Sie in unserer Everyday-App.

M.TOWER
THE FOOD BASE

16.11.2026 - 22.11.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Starter & Soup	(1)	(5, as)	(1)	(am)	(1, 3, ay, am, bm)
Plant based	(1, 2, 3, aw, uw)	(am)	(2, 3, RM, aw, uw, ae, am, bc, au)	(3, aw, uw, ay, bc, as)	(aw, uw)
Pan Asia	(3, 5, aw, uw, ay)	(1, 2, 4, aw, uw, ay)		(ac, af, ay, as)	(aw, uw, am, bc)
Around the world	(2, 3, 7, aw, uw, am)	(7, aw, uw, am)	(1, 8, aw, uw, gb, bc)	(3, am, au)	(1, 8, aw, uw, ae, af, ay, am, bm)
Dessert	(ay)	(3, ay, an, sa)	(3, am)	(am)	(am, an, sw)