

### Starter & Soup

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kartoffelsuppe mit Croutons und Schnittlauch (VN)	Zucchinisuppe mit Sonnenblumenkerne und Schnittlauch (VN)	Gebrannte Grießsuppe mit Schnittlauch (VN)	Maronen-Möhrensuppe mit Weißem Balsamico (VN)	Kohlrabisuppe mit Meerrettich und Petersilie (VN)
CO2 Wert/Port.: 58g Energie pro Portion: 466 kJ, 111 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 178g Energie pro Portion: 399 kJ, 96 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 33g Energie pro Portion: 203 kJ, 48 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 74g Energie pro Portion: 553 kJ, 133 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 53g Energie pro Portion: 325 kJ, 78 kcal <b>3,90 €</b>

### Plant Based

Gebratene Polenta-Schnitten mit Rahmwirsing , Champignons und Marinierter Kräutersalat (VN)	Bratkartoffeln mit Rosenkohl , Karotten und einem Paprika-Dip mit Gewürzgurke (VN)	Italian Bowl Zucchini , Pasta , Tomaten , Weiße Bohnen , Ciabatta und Italian Dressing(VN)	Quinoa mit  Buntem Gemüse , Scharfe Piri-Pirisauce , Schnittlauch , Cranberries und  Mandeln(VN)	Gefüllte Aubergine mit Kürbis , Zwiebeln, Oliven, Kapern und Knoblauch , Kräutertreis , Cashewkerne (VN)
CO2 Wert/Port.: 323g Energie pro Portion: 1527 kJ, 364 kcal <b>9,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 172g Energie pro Portion: 1398 kJ, 333 kcal <b>9,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 659g Energie pro Portion: 2215 kJ, 529 kcal <b>9,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 936g Energie pro Portion: 2464 kJ, 589 kcal <b>9,00 €</b>	CO2 Wert/Port.: 742g Energie pro Portion: 1831 kJ, 437 kcal <b>9,00 €</b>


### Pan Asia

Japanisches Ingwersteak mit Honigmöhren an Basmatireis (S)	Japche Koreanische Glasnudeln mit Gemüse , Rinderstreifen, Chinakohl Kimchi Style	Shawarma Mit Falafel und Feta , Spicy Kartoffeln und Guken-Minz-Dip(V)	Grünes Thai Curry mit Gemüse , Hähnchen , Duftreis und Erdnüsse(G)	
CO2 Wert/Port.: 1014g Energie pro Portion: 2660 kJ, 636 kcal <b>14,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 3648g Energie pro Portion: 3238 kJ, 773 kcal <b>13,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 529g Energie pro Portion: 3433 kJ, 820 kcal <b>13,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 829g Energie pro Portion: 2418 kJ, 579 kcal <b>13,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 0g Energie pro Portion: 0 kcal <b>0,00 €</b>

### Around the world

Ofenfrische Pizza mit Salami , Paprika , Olive , Peperoni und Broccoli(R)	Hackbraten mit Zwiebelsauce , Bohnengemüse und Petersilienkartoffel (R)	Geflügel Gyros mit Krautsalat , Oregano-Pommes und Zaziki(G)	Rindergulasch mit Rotkaut , Kartoffelköße und Butterprössel(R)	Seelachs mi Cremigem Sauerkraut , Salzkartoffeln und Schnittlauch(F)
CO2 Wert/Port.: 856g Energie pro Portion: 3851 kJ, 921 kcal <b>12,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 1257g Energie pro Portion: 2000 kJ, 476 kcal <b>14,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 849g Energie pro Portion: 2529 kJ, 603 kcal <b>14,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 674g Energie pro Portion: 1865 kJ, 445 kcal <b>14,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 681g Energie pro Portion: 1982 kJ, 474 kcal <b>0,00 €</b>

### M.Tower Lunch

Krautschupfnudeln mit Paprika (V)	Pilzragout mit gebratenem Tofu und Kartoffeln (V)	 Tortellini mit Ratatouillegemüse und Hirtenkäse (V)	Mexikanische Ofenkartoffel mit Sauerrahm, Fajitagemüse Topping und Champignons (V)	Strozapretti Carbonara (S)
CO2 Wert/Port.: 275g Energie pro Portion: 1204 kJ, 289 kcal <b>6,50 €</b>	CO2 Wert/Port.: 549g Energie pro Portion: 1475 kJ, 353 kcal <b>6,50 €</b>	CO2 Wert/Port.: 701g Energie pro Portion: 2054 kJ, 488 kcal <b>6,50 €</b>	CO2 Wert/Port.: 631g Energie pro Portion: 1845 kJ, 442 kcal <b>6,50 €</b>	CO2 Wert/Port.: 724g Energie pro Portion: 2063 kJ, 492 kcal <b>6,50 €</b>

### Dessert

Lauwarmer Apfel-Streusel mit Pflaumenkompott (VN)	Süßer Milchreisauflauf mit Kirschen (V)	Porridge , Apfelwürfel , Agavendicksaft, Mandelhobel (VN)	Polenta-Grießbrei mit Brombeergrütze (VN)	Detox Smoothie , Blattspinat mit Banane (VN)
CO2 Wert/Port.: 55g Energie pro Portion: 888 kJ, 212 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 171g Energie pro Portion: 507 kJ, 121 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 68g Energie pro Portion: 754 kJ, 180 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 34g Energie pro Portion: 456 kJ, 109 kcal <b>3,90 €</b>	CO2 Wert/Port.: 78g Energie pro Portion: 313 kJ, 75 kcal <b>3,90 €</b>