

Menüplan Cafeteria Sowls | 20.07. - 25.07.2026

Montag, 20.07.	Dienstag, 21.07.	Mittwoch, 22.07.	Donnerstag, 23.07.	Freitag, 24.07.	Samstag, 25.07.
sowls Herzhaft sowls Green Lahmacun an Tomaten Cous Cous mit veganem Tsatsiki A25, A30, A20, A20.1, Z3 S: 3,30 € B: 5,90 € G: 6,20 €	Blumenkohl in Backteig mit Kräuter-Dip auf Gemüseweizen A22, A26, A28, A20, A20.1, Z3 S: 3,65 € B: 9,60 € G: 10,10 €	Veganes Gyros mit Tsatsiki und Krautsalat A25, A28, A30, A20, A20.1, A20.4, Z3 S: 4,50 € B: 5,75 € G: 6,05 €	Rote-Beete-Puffer an Süßkartoffel-Karotten Stampf mit Schmand Dip A26, A20, A20.1, Z3 S: 4,25 € B: 8,70 € G: 9,15 €	Samosa-Teigtaschen mit sweet Chilisoße und Kichererbsenreis A28, A30, A20, A20.1, Z3 S: 4,10 € B: 9,80 € G: 10,30 €	Vegane Currywurst mit Pommes frites A30, Z1, Z2, Z3, Z13 S: 3,70 € B: 10,00 € G: 10,55 €
sowls Kulinarisch Flammkuchen Elsässer Art A26, A20, A20.1, Z2, Z3 S: 4,80 € B: 6,00 € G: 6,25 € Flammkuchen Griechisch A26, A31, A20, A20.1, Z2, Z3 S: 5,10 € B: 6,10 € G: 6,35 € Flammkuchen Nordische Art A26, A23, A20, A20.1 S: 5,35 € B: 6,20 € G: 6,50 €	Putenbrust-Steak mit Kräuterbutter dazu Baguette und Salat A26, A31, A30, A20, A20.1, A20.3, Z9 S: 5,90 € B: 9,05 € G: 9,50 € Schweinefilet mit Kräuterbutter dazu Baguette und Salat A26, A31, A30, A20, A20.1, A20.3, Z9 S: 6,90 € B: 10,30 € G: 10,80 €	Burger American Style mit Pommes frites A22, A25, A26, A29, A30, A20, A20.1, A20.3, Z1, Z8, Z3, Z13 S: 7,70 € B: 11,70 € G: 12,30 €	Gebratenes Zanderfilet auf Senfrahm - Kartoffeln A30, A23, A20, A20.1, Z9 S: 4,90 € B: 10,25 € G: 10,75 €	Burger Antipasti mit mediteranen Kartoffeln A22, A25, A26, A29, A20, A20.1, A20.3, Z2, Z8 S: 8,40 € B: 12,10 € G: 12,70 €	Hähnchengyros mit Tzatziki und Krautsalat A26 S: 4,50 € B: 5,75 € G: 6,05 €
sowls Pasta & Wok	Bulgur Pfanne mit "No Chicken Chunks" und Kräuter Dip A25, A26, A20, A20.1 S: 4,90 € B: 7,10 € G: 7,45 €	Rotes Thai Curry, vegan oder Hähnchen, Reis A25, A20, A20.1, Z2 S: 4,90 € B: 8,15 € G: 8,55 €	Pasta "Bolognese" mit Parmesan A22, A26, A20, A20.1, Z2 S: 4,95 € B: 8,15 € G: 8,55 €	Ofenkartoffel mit Currygemüse und Kräuterdip A26 S: 3,60 € B: 5,30 € G: 5,50 €	Bandnudelpfanne "Mediterran" A26, A20, A20.1 S: 4,50 € B: 6,10 € G: 6,40 €