



## SPEISEN UND GETRÄNKE

– We would be glad to give you a menu in English –

**Täglich frisch, lecker, mit Liebe hausgemacht.**

Sehr gerne könnt ihr ab 11 Uhr telefonisch vorbestellen (07531/9364990) und dann abholen.  
Die aktuellen Angebote findet ihr immer auch online – website, instagram oder facebook.

Sol | Caffebars | Vegan Food | Ebertplatz 4 | 78467 Konstanz | sol-konstanz.de

# SPEISEN

## INHALTSSTOFFE / ALLERGENE

1. Coffeinhaltig
2. Glutenhaltige Getreide – Weizen
3. Erdnüsse und Erdnusszerzeugnisse
4. Soja und Sojaerzeugnisse
5. Schalenfrüchte
6. Senf und Senferzeugnisse
7. Milch und Milcherzeugnisse
8. Sesamsamen und Sesamerzeugnisse
9. Sellerie
10. Phosphat

 **Glutenfrei**  
Ohne glutenhaltige Lebensmittel, durch den Produktionsprozess können aber Spuren von Gluten nicht ausgeschlossen werden.

Alle Speisen können Spuren von Soja, Weizen, Senf, Schalenfrüchten, Sesam und Nüssen enthalten.

Bei Rückfragen zu Inhaltsstoffen stehen wir Dir sehr gerne zur Verfügung; ein detailliertes Zutatenverzeichnis ist bei uns an der Theke hinterlegt.

## BURGER – hausgemacht, mit Bio-Brötchen von Reginbrot

Sojaschnitzelburger mit Barbeque-Soße<sup>2,4,6</sup> 5,90 €

Falafelburger mit Sesamsoße<sup>2,4,8</sup> 7,70 €

Asia-Burger mit Erdnuss-Soße<sup>2,3,4</sup> 8,70 €

Alternativ können die Burger-Patties auch ohne Brötchen, dafür mit mehr Salat bestellt werden. Fragt gerne nach.

## POMMES

Kartoffel-Pommes  4,20 €

Süßkartoffel-Pommes<sup>10</sup>  5,40 €

**Hausgemachte Dips:**  0,90 €

Erdnuss-Soße<sup>3</sup>, Barbeque-Soße, Sesam-Soße<sup>4,8</sup>, Majo<sup>4,6</sup>

Bio-Ketchup, Curry-Ketchup<sup>6</sup> 0,90 €

## CURRY-„WURST“ – Bio-Seitan

mit Bio-Brötchen<sup>2,6</sup> 5,90 €

mit Kartoffel-Pommes<sup>2,6</sup> 8,90 €

mit Süßkartoffel-Pommes<sup>2,6</sup> 9,90 €

## TAGESESSEN (Mo – Fr) Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“

klein 7,90 €

normal 9,90 €

groß 11,90 €

Wir kochen täglich frisch und meistens glutenfrei, die Menge ist bewusst begrenzt. Die Angebote findet Ihr immer **auch online** (Website, Instagram oder facebook).

## SOL-SAISONALES Angebot siehe Extra-Karte und an der Theke

Wir bieten Euch immer saisonal ein ergänzendes Angebot an Gerichten und Leckereien.



## SUPPE Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“

Suppe des Tages

serviert mit Bio-Brot von Reginbrot

klein / normal

5,40 € / 7,40 €

Hier im SOL kochen und backen wir für Dich täglich frisch, lecker und mit Liebe hausgemacht.

## SALAT

Bio-Pflücksalat mit Karotte, Paprika und Kirschtomaten

Wahlweise mit hausgemachtem Himbeer-, Basilikum-<sup>6</sup> oder Orange-Minz-Dressing

Belugalinsen-Salat<sup>9</sup>, hausgemacht

Kimchi, hausgemacht

klein/normal

4,90 € / 7,40 €

All unsere Speisen sind rein pflanzlich und somit auch laktose- und cholesterinfrei sowie zunehmend auch frei von Gluten – dafür aber voller Geschmack durch ausgewählte Gemüse, frische Kräuter und spannend kombinierte Fleischalternativen.

## KUCHEN UND SÜSSES – hausgemacht

Gedeckter Apfelkuchen<sup>2,4,5</sup>

Schokokuchen<sup>2,4</sup>

Bananenbrot<sup>2,4</sup>

Schoko-Walnuss-Brownie<sup>5</sup>

Weitere Angebote sowie Eiscreme findest Du je nach Saison an der Theke.

4,20 €

3,90 €

3,40 €

2,70 €

Bei uns werden ausschließlich beste Zutaten verwendet – wenn möglich regional bezogen und fair gehandelt.

## SMOOTHIES

Tilda (Spinat, Orange, Kiwi, Ingwer, Limette)

0,33 l

5,40 €

Alma (Orange, Banane, Mandel, Limette)<sup>5</sup>

0,33 l

5,40 €

Frida (Rote Bete, Karotte, Apfelsaft, Ingwer)

0,33 l

5,40 €

Wir sind bio-zertifiziert und werden regelmäßig kontrolliert.

Unsere Bio-Zutaten kannst Du der Speisekarte entnehmen, gerne geben wir Dir hierzu auch detaillierte Informationen.

Frag gerne an der Theke nach.



DE-007

# GETRÄNKE



## HEIßGETRÄNKE – Kaffee von der Kaffeerösterei Konstanz

Espresso¹/Doppelter Espresso¹	1,50 €/2,50 €
Kaffee¹ (normal/groß)	2,90 €/3,70 €
Cappuccino¹ (ein Espresso)	3,70 €
Cappuccino groß¹ (ein Espresso)	4,20 €
Flat White¹ (doppelter Espresso)	3,90 €
Milchkaffee¹ (doppelter Espresso)	4,20 €
Latte Macchiato¹ (doppelter Espresso)	4,20 €
Moccachino¹ (heiße Schoki mit Espresso)	4,70 €
Getreidekaffee	4,20 €
Heiße Schoki (bio und zuckerfrei)	4,20 €
Milchschaum/Heiße Schoki (für Kinder)	2,00 €/2,50 €
<b>Matcha Latte</b>	4,70 €
Bio-Matcha mit Bio-Pflanzendrink oder Bio-Milch, oder auch mit Bio-Orangensaft oder -Apfelsaft	
<b>Chai Latte</b>	4,70 €
Bio-Gewürtztee (teeinfrei), mit Bio-Pflanzendrink oder Bio-Milch, oder auch mit Bio-Orangensaft oder -Apfelsaft	
<b>Kurkuma-Latte</b>	4,70 €
Bio-Pflanzendrink oder Bio-Milch mit hausgemachter Bio-Kurkumapaste	

## Tee

Bio-Tee von Lebensbaum, Beutel	3,20 €
Frischer Bio-Tee	3,70 €
Minze, Ingwer oder Ingwer-Limette	

## KALTGETRÄNKE

Randegger Wasser (still/medium/classic)	0,5 l	2,70 €
Hausgemachter Eistee (nach Saison)	0,33 l	3,90 €
Fritz Kola¹, Fritz-Limo¹, Fritz-Schorle	0,33 l	3,70 €
Bio-Schorle, Anjola (Bio-Limonade)	0,33 l	3,70 €
Bio- Organgensaft/Bio-Apfelsaft	0,2 l	3,20 €
Bier, verschiedene Sorten	0,33 l	3,70 €
Lammsbräu – Bio-Bier alkoholfrei/glutenfrei	0,33 l	3,70 €
Weinschorle, weiß oder rosé	0,33 l	4,90 €
Leckerer Bio-„Sauergespitzter“ von Schlükk		
Wein rot	0,25 l	6,90 €
Bio-Tempranillo oder Bio-Merlot	0,75 l	18,90 €
Wein weiß	0,25 l	6,90 €
Bio-Riesling	0,75 l	18,90 €
Sekt	0,2 l	6,90 €