

GETRÄNKE

HEISSGETRÄNKE

Espresso ¹	1,00 €
Doppelter Espresso ¹	2,00 €
Cappuccino ¹ (ein Espresso)	2,40 €
Milchkaffee ¹ (doppelter Espresso)	2,80 €
Latte Macchiato ¹ (doppelter Espresso)	2,80 €
Kaffee ¹ (normal/groß)	2,00 € / 3,00 €
Moccaccino ¹ (doppelter Espresso, Kakao-Pulver)	3,20 €
Heiße Schoki	2,80 €
Milchschaum / Heiße Schoki (für Kinder)	1,00 € / 1,50 €
Matcha Latte / Matcha Apfel / Matcha Orange	3,90 €
Chai Latte / Chai Apfel / Chai Orange	2,80 €
Tee, verschiedene Sorten	2,10 €
Frischer Tee: Minze, Ingwer oder Ingwer-Limette	2,60 €

Alle Heißgetränke können Sie wahlweise mit Haferdrink oder Sojadrink - natur/süß ⁴ (vom Hofgut Storzeln), Mandeldrink ⁵ oder Kokos-Reisdrink (jeweils+ 0,30 €) oder Bio-Kuhmilch bekommen.

SMOOTHIES

Tilda (Spinat, Orange, Kiwi, Ingwer, Limette)	0,3 l	3,90 €
Alma (Orange, Banane, Mandel, Limette) ⁵	0,3 l	3,90 €
SOL-Special - Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“	0,3 l	4,20 €

KALTGETRÄNKE

Viva con Aqua Wasser	0,33 l	2,00 €
Randegger Wasser (medium/classic)	0,5 l	2,00 €
Fritz Kola ¹ , Limo ¹ , Bio-Schorle	0,33 l	2,50 €
Zazou - Bio (versch. Sorten)	0,33 l	2,50 €
Bio- Orangensaft/Bio-Apfelsaft	0,2l	2,00 €
Ruppaner Bier, verschiedene Sorten	0,33 l	2,60 €
Ruppaner Radler	0,33 l	2,60 €
Lammsbräu - Bio-Bier alkoholfrei	0,33 l	2,60 €
Bio-Wein rot/weiß	0,125l / 0,25l	2,40 € / 4,30 €
	0,75 l	11,90 €
Bio-Weinschorle (rot)	0,25 l	3,90 €
Bio-Weinschorle (Schlück)	0,33 l	4,40 €
Brisanti Cidre	0,33 l	2,90 €
Sekt	0,1 l / 0,375 l	2,40 € / 7,20 €



We would be glad to give you a menu in English

SPEISE- UND GETRÄNKEKARTE



KONTAKT

Ebertplatz 4 | 78467 Konstanz | 07531 9364 990

info@sol-konstanz.de | www.sol-konstanz.de



SPEISEN

MITTAGS UND ABENDS 11:00 - 21:30 UHR

BURGER - hausgemacht, Bio-Brötchen von Reginbrot

Sojaschnitzelburger mit Barbeque-Soße ^{2,4}	4,90 €
Falafelburger mit Sesamsoße ^{2,3,8}	5,50 €
Quinoaburger mit Curry-Ketchup ²	5,90 €
SOL-Special-Burger - Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“	6,90 €

POMMES

Kartoffel-Pommes ³	2,90 €
Süßkartoffel-Pommes ³	3,90 €
Dips: Erdnuss-Soße ³ , Barbeque-Soße, Sesam-Soße ^{4,8} , Majo ⁶ , Bio-Ketchup ⁶ , Bio-Curry-Ketchup ⁶	0,50 €

CURRY-„WURST“ (Seitan)

mit Brötchen ³	4,90 €
mit Kartoffel-Pommes ³	7,50 €

NUDELGERICHTE - glutenfrei

normal / groß

wahlweise Zucchini-Nudeln (+ 1.- €/Portion) oder Bio-Mais-Pasta	
Vegi-Carbonara-Soße ⁴	8,40 € / 10,40 €
Vegi-Bolognese-Soße ⁴	7,40 € / 9,40 €
Spinat-Cashew-Pesto ⁵	6,90 € / 8,90 €
Napoli-Soße	6,70 € / 8,70 €

SUPPE

klein / normal

Suppe des Tages - Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“	3,70 € / 4,90 €
---	-----------------

SALAT - siehe Salatvitrine

Bio-Pflücksalat mit saisonalem Gemüse - Tagesangebot	ab 3,30 €
Hülsenfrüchte-Salat, verschiedene Variationen - Tagesangebot	3,90 €

TAGESESSEN (Mo-Fr)

klein / normal / groß

Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“	4,90 € / 6,90 € / 8,90 €
-------------------------------------	--------------------------

MONATSGERICHT (Mo-Fr ab 16 Uhr + am Wochenende)

Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“	5,40 € / 7,40 € / 9,40 €
-------------------------------------	--------------------------

SPEISEN

FRÜHSTÜCK Mo-Fr bis 11 Uhr + Samstag und Sonntag bis 14 Uhr

Bircher Müsli mit Fruchtvariation ^{2,4,5}	3,90 €
Chia-Pudding mit Fruchtmus ⁵	3,90 €
Pancakes mit Ahornsirup ^{2,4} , 5 Stück	5,90 €
Baguette ² , belegt (auf Wunsch warm) wahlweise mit Hummus, Grillgemüse, Rucola, Balsamico Creme oder Auberginencreme, Tomaten, mariniertes Tofu ⁴ , Basilikum	3,90 €
Frühstücksteller herzhaft - Grillgemüse, mariniertes Tofu ⁴ , zwei hausgemachte Aufstriche, Oliven, Brot + Brötchen ²	8,90 €
Frühstücksteller süß - Kleiner Obstsalat, hausgemachter Schoko-Nuss-Aufstrich ^{4,5} , Bio-Fruchtaufstrich, wahlweise Cashewmus, Erdnussmus oder Bio-Margarine, Brot + Brötchen ²	6,90 €

KUCHEN UND SÜSSES

Hausgemachte Kuchen, verschiedene Variationen - Tagesangebot	ab 2,80 €
Bio-Schoko-Nuss-Brownie ⁵ (glutenfrei)	2,00 €
Veganes Bio-Eis - Angebot nach Saison	

Gerne geben wir Euch Auskunft über unsere Tagesangebote

GUTEN APPETIT



DE - ÖKO - 007

Bei uns werden ausschließlich beste Zutaten verwendet - wenn möglich regional bezogen, biologisch erzeugt und fair gehandelt. Eine genaue Auflistung über die verwendeten Zutaten stellen wir Dir gerne zur Verfügung.

INHALTSSTOFFE/ALLERGENE

1. Coffeinhaltig
2. Glutenhaltige Getreide - Weizen
3. Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
4. Soja und Sojaerzeugnisse
5. Schalenfrüchte
6. Senf und Senferzeugnisse
7. Milch und Milcherzeugnisse
8. Sesamsamen und Sesamenerzeugnisse

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