

# GETRÄNKE

## HEISSGETRÄNKE

Espresso <sup>1</sup> / Doppelter Espresso <sup>1</sup>	1,00 € / 2,00 €
Kaffee <sup>1</sup> (normal/groß)	2,30 € / 3,30 €
Cappuccino <sup>1</sup> (ein Espresso)	2,70 €
Cappuccino <sup>1</sup> groß (ein Espresso)	3,10 €
Flat White <sup>1</sup> (doppelter Espresso)	2,80 €
Milchkaffee <sup>1</sup> (doppelter Espresso)	3,20 €
Latte Macchiato <sup>1</sup> (doppelter Espresso)	3,20 €
Moccaccino <sup>1</sup>	3,30 €
Heiße Schoki	3,10 €
Milchschaum / Heiße Schoki (für Kinder)	1,30 € / 1,80 €
Matcha Latte / Matcha Apfel / Matcha Orange	3,90 €
Chai Latte / Chai Apfel / Chai Orange	3,10 €
Tee, verschiedene Sorten	2,60 €
Frischer Tee: Minze, Ingwer oder Ingwer-Limette	2,90 €

Alle Heißgetränke können Sie tierfreundlich wahlweise mit Hafermilch<sup>2</sup>, Sojadrink - natur/süß<sup>4</sup>, Mandeldrink<sup>5</sup> oder Reis-Kokosdrink<sup>5</sup> oder ansonsten alternativ mit Bio-Kuhmilch<sup>7</sup> bekommen.

## SMOOTHIES

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

## KALTGETRÄNKE

Viva con Aqua Wasser	0,33 l	2,20 €
Randegger Wasser (medium/classic)	0,5 l	2,20 €
Fritz Kola <sup>1</sup> , Limo <sup>1</sup> , Schorle	0,33 l	2,80 €
Zazou (versch. Sorten)	0,33 l	2,80 €
Bio- Organgensaft/Bio-Apfelsaft	0,2 l	2,30 €
Ruppaner Bier, verschiedene Sorten	0,33 l	2,90 €
Ruppaner Radler	0,33 l	2,90 €
Lammsbräu - Bio-Bier alkoholfrei	0,33 l	2,90 €
Bio-Wein rot/weiß	0,25 l	4,30 €
	0,75 l	11,90 €
Bio-Weinschorle (Schlökk)	0,33 l	4,40 €
Brisanti Cidre	0,33 l	2,90 €
Sekt	0,25 l	4,40 €

🇬🇧 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

Öffnungszeiten: Täglich 10:00-22:00

# SPEISEN

## MITTAGS UND ABENDS 11:00 - 21:30 UHR

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

Sojaschnitzelburger mit Barbeque-Soße <sup>2,4,6</sup>	4,90 €
Falafelburger mit Sesamsoße <sup>2,3,4,8</sup>	5,90 €
Quinoaburger mit Curry-Ketchup <sup>2,6</sup>	6,40 €
SOL-Special-Burger – Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“	

### POMMES

Kartoffel-Pommes <sup>3</sup>	2,90 €
Süßkartoffel-Pommes <sup>3</sup>	3,90 €
Erdnuss-Soße <sup>3</sup> , Barbeque-Soße, Sesam-Soße <sup>4,8</sup>	
Majo <sup>4</sup> , Bio-Ketchup, Bio-Curry-Ketchup <sup>6</sup>	0,50 €

### CURRY-„WURST“ (Seitan)

mit Brötchen <sup>2,6</sup>	4,90 €
mit Kartoffel-Pommes <sup>2,3,6</sup>	7,50 €
mit Süßkartoffel-Pommes <sup>2,3,6</sup>	8,50 €

### NUDELGERICHTE - glutenfrei normal / groß

wahlweise Zucchini-Nudeln (+ 1,-€/Portion) oder Bio-Mais-Pasta	
Vegi-Carbonara-Soße <sup>4</sup>	8,40 € / 10,40 €
Vegi-Bolognese-Soße <sup>4</sup>	7,40 € / 9,40 €
Spinat-Cashew-Pesto <sup>5</sup>	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 3,40 €
Hülsenfrüchte-Salat - Tagesangebot	3,90 €

### TAGESESSEN (Mo-Fr) klein / normal / groß

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

### 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 + Sa und So bis 14 Uhr

Bircher Müsli mit Fruchtvariation <sup>2,4,5</sup>	3,90 €
Chia-Goldleinsamen-Pudding mit Fruchtmas <sup>5</sup>	3,90 €
Kokos-Milchreis mit Fruchtvariation <sup>5</sup>	2,70 €
Pancakes mit Ahornsirup <sup>2,4,5</sup> Stück	5,90 €
Panini <sup>2</sup> , belegt - wahlweise mit:	3,90 €

- Hummus, Grillgemüse, Rucola, Balsamico Creme  
- Auberginencreme, Tomaten, mariniertem Tofu <sup>4</sup>, Basilikum  
- Majo <sup>4</sup>, Salat, Tofu-„Speck“ <sup>4</sup>, Tomaten

### Frühstücksteller herzhaft 8,90 €

- Grillgemüse, mariniertes Tofu <sup>4</sup>, zwei hausgemachte Aufstriche, Oliven, Brot + Brötchen <sup>2</sup>

### Frühstücksteller süß 6,90 €

- Kleiner Obstsalat, hausgemachter Schoko-Cashew-Aufstrich <sup>5</sup>, Bio-Fruchtaufstrich, wahlweise Cashewmus <sup>5</sup>, Erdnussmus <sup>3</sup> oder Bio-Margarine, Brot + Brötchen <sup>2</sup>

## KUCHEN UND SÜSSES

Hausgemachte Kuchen, verschiedene Variationen	
- Tagesangebot	ab 2,80 €
Bio-Schoko-Walnuss-Brownie <sup>5</sup> (glutenfrei)	2,00 €
Veganas 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 Sesamamenerzeugnisse

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