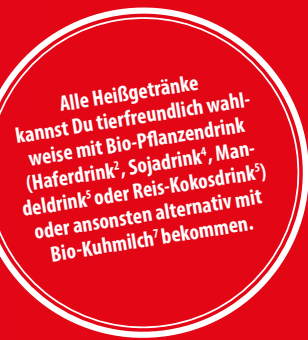


GETRÄNKE



HEIßGETRÄNKE – Kaffee von der Kaffeerösterei Konstanz

Espresso¹/Doppelter Espresso¹	1,00 €/2,00 €
Kaffee¹ (normal/groß)	2,70 €/3,40 €
Cappuccino¹ (ein Espresso)	2,90 €
Cappuccino groß¹ (ein Espresso)	3,60 €
Flat White¹ (doppelter Espresso)	3,10 €
Milchkaffee¹ (doppelter Espresso)	3,60 €
Latte Macchiato¹ (doppelter Espresso)	3,60 €
Moccaccino¹ (Heiße Schoki mit Espresso)	3,60 €
Getreidekaffee	3,40 €
Heiße Schoki (bio und zuckerfrei)	3,40 €
Milchschaum/Heiße Schoki (für Kinder)	1,50 €/1,90 €
Matcha Latte	4,10 €

Bio-Matcha mit Bio-Pflanzendrink oder Bio-Milch, oder auch mit Bio-Orangensaft oder -Apfelsaft

Chai Latte	3,90 €
-------------------	--------

Bio-Gewürztee (teeinfrei), mit Bio-Pflanzendrink oder Bio-Milch, oder auch mit Bio-Orangensaft oder -Apfelsaft

Kurkuma-Latte	3,90 €
----------------------	--------

Bio-Pflanzendrink oder Bio-Milch mit hausgemachter Bio-Kurkumapaste

Tee

Bio-Tee von Lebensbaum, Beutel	2,90 €
Regionaler Bio-Kräutertee von Herba Solaris	3,90 €
Frischer Bio-Tee	3,20 €
Minze, Ingwer oder Ingwer-Limette	

KALTGETRÄNKE

Viva con Aqua Wasser (still)	0,33 l	2,40 €
Randegger Wasser (medium/classic)	0,5 l	2,40 €
Fritz Kola¹, Fritz-Limo¹, Fritz-Schorle	0,33 l	3,10 €
Zazou, versch. Sorten	0,33 l	3,10 €
Bio- Orngangensaft/Bio-Apfelsaft	0,2 l	2,70 €
Ruppaner Bier, verschiedene Sorten	0,33 l	3,20 €
Lammsbräu – Bio-Bier alkoholfrei/glutenfrei	0,33 l	3,20 €
Weinschorle, weiß oder rosé	0,33 l	4,40 €
Leckerer Bio-„Sauergespitzter“ von Schlükk		
Brisanti Cidre	0,33 l	3,40 €
Preisgekrönter Bio-Streuobst-Cidre vom Bodensee		
Wein rot	0,25 l	4,70 €
Bio-Tempranillo oder Bio-Merlot	0,75 l	12,90 €
Wein weiß	0,25 l	4,70 €
Bio-Riesling	0,75 l	12,90 €
Sekt	0,2 l	4,90 €



SPEISEN UND GETRÄNKE

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

SPEISEN

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
Sesamerzeugnisse
9. Sellerie

Alle Speisen können
Spuren von Soja, Weizen,
Senf, Schalenfrüchten,
Sesam und Nüssen ent-
halten.

Bei Rückfragen zu Inhalts-
stoffen stehen wir Dir sehr
gerne zur Verfügung; ein
detailliertes Zutatenver-
zeichnis ist bei uns an der
Theke hinterlegt.

BURGER – hausgemacht, mit Bio-Brötchen von Reginbrot

Sojaschnitzelburger mit Barbeque-Soße^{2,4,6} 4,90 €

Falafelburger mit Sesamsoße^{2,3,4,8} 6,30 €

Asia-Burger mit Erdnuss-Soße^{2,3,4} 7,90 €

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

POMMES

Kartoffel-Pommes³ 3,10 €

Süßkartoffel-Pommes³ 4,20 €

100% frisch geschnittene Süßkartoffeln,
bei uns ganz bewusst ohne „Knusprigmacher“

Hausgemachte Dips:

Erdnuss-Soße³, Barbeque-Soße,
Sesam-Soße^{4,8}, Majo^{4,6} 0,70 €

Bio-Ketchup, Curry-Ketchup⁶ 0,70 €

CURRY-„WURST“ – Bio-Seitan

mit Bio-Brötchen^{2,6} 5,20 €

mit Kartoffel-Pommes^{2,3,6} 7,90 €

mit Süßkartoffel-Pommes^{2,3,6} 8,90 €

NUDELGERICHTE – glutenfrei

Vegi-Carbonara-Soße⁴ normal / groß 8,70 € / 10,70 €

Vegi-Bolognese-Soße⁴ 7,70 € / 9,70 €

Spinat-Cashew-Pesto⁵ 7,20 € / 9,20 €

Napoli-Soße 6,90 € / 8,90 €

Alle Nudelgerichte können wahlweise
mit frisch geschnittenen Zucchini (+1.– € Portion)
oder Bio-Mais-Pasta bestellt werden.

Für Kinder kann gerne eine kleine Portion Penne
mit Napoli-Soße (3,90 €) bestellt werden.

SUPPE Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“

Suppe des Tages klein / normal 3,70 € / 4,90 €

serviert mit Bio-Brot von Reginbrot



SALAT

Bio-Pflücksalat mit Karotte, Paprika und Kirschtomaten

Wahlweise mit hausgemachtem Himbeer-, Basilikum-⁶ oder Orange-Minz-Dressing

Belugalinsen-Salat⁹

klein/normal

3,90 € / 5,70 €

4,20 €

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

klein

5,70 €

normal

7,70 €

groß

9,70 €

Wir kochen täglich frisch, 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.

KUCHEN UND SÜSSES – hausgemacht

Gedeckter Apfelkuchen^{2, 4, 5}

3,30 €

Schokokuchen^{2, 4}

2,90 €

Bananenbrot^{2, 4}

2,90 €

Schoko-Walnuss-Brownie⁵ (glutenfrei)

2,00 €

Weitere Angebote sowie Eiscreme findest

Du je nach Saison an der Theke.

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

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.

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

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.

SMOOTHIES

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

4,30 €

Alma (Orange, Banane, Mandel, Limette)⁵

4,30 €

Frida (Rote Beete, Karotte, Apfelsaft, Ingwer)

4,30 €

