

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 Bio-Kuhmilch, laktosefreier Bio-Kuhmilch, Hafermilch, Sojadrink - natur/süß⁴ (vom Hofgut Storzeln) oder Mandeldrink⁵ (+ 0,30 €) 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

Randegger Gourmet (still)	0,25 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 €
Ruppaner Schimmele/ Bio-Märzen	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	0,125 l / 0,25 l	2,40 € / 4,30 €
	0,75 l	11,90 €
Bio-Weinschorle (rot)	0,25 l	3,90 €
Bio-Weinschorle (Schlökk)	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

Öffnungszeiten: Mo-Fr 08:00-22:00, Sa+So 10:00-22:00



SPEISEN

MITTAGS UND ABENDS 11:00 - 21:30 UHR

BURGER – hausgemacht, Bio-Brötchen von Reginbrot

Sojaschnitzelburger mit Barbeque-Soße ^{2,4}	4,90 €
Quinoaburger mit Curry-Ketchup ²	4,90 €
Falafelburger mit Sesamsoße ^{2,3,8}	4,90 €

POMMES

Kartoffel-Pommes ³	2,80 €
Süßkartoffel-Pommes (vorwiegend aus Bio-Süßkartoffeln von der Reichenau) ³	3,40 €
Hausgemachte Dips:	0,50 €
Erdnuss-Soße ³ , Barbeque-Soße, Sesam-Soße ^{4,8} , Majo ⁶	
Bio-Ketchup ⁶ , Bio-Curry-Ketchup ⁶	0,50 €

NUDELGERICHTE – glutenfrei

normal / groß

Zucchini-Nudeln oder Bio-Mais-Penne, wahlweise mit 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, dazu Brot von Reginbrot ² – Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“	3,70 € / 4,90 €
---	-----------------

SALAT – Tagesangebot siehe Salatvitrine

Bio-Pflücksalat mit saisonalem Gemüse, verschiedene Variationen – Tagesangebot	ab 2,90 €
Hülsenfrüchte-Salat, verschiedene Variationen – Tagesangebot	3,70 €

TAGESESSEN (Mo-Fr)

klein / normal / groß

Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“ und auf unserer Homepage	4,90 € / 6,90 € / 8,90 €
--	--------------------------

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

Angebot siehe Tafel „Tagesangebote“ und auf unserer Homepage	4,90 € / 6,90 € / 8,90 €
--	--------------------------

SPEISEN

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

Bio-Brezel ²	1,10 €
Bio-Bircher Müsli mit Fruchtvariation ^{2,4,5}	3,90 €
Bio-Chia-Pudding mit Fruchtmus ⁵	3,90 €
Bio-Kokos-Milchreis mit Fruchtvariation	2,70 €
Bio-Pancakes mit Ahornsirup ^{2,4}	(3 oder 5 Stück) 3,90 € / 5,90 €
Bio-Baguette, belegt (auf Wunsch warm) ^{2,4} , verschiedene Variationen	3,90 €
Frühstücksteller herzhaft	8,90 €
(Grillgemüse, eingelegter Tofu ⁴ , zwei hausgemachte Aufstriche, Oliven, Brot + Brötchen ²)	
Frühstücksteller süß	6,90 €
(Kleiner Obstsalat, hausgemachter Schoko-Nuss-Aufstrich ^{4,5} , Bio-Fruchtaufstrich, wahlweise Cashewmus, Erdnussmus oder Bio-Margarine, Brot + Brötchen ²)	

KUCHEN UND SÜSSES

Hausgemachte Kuchen, verschiedene Variationen – Tagesangebot	ab 2,60 €
Bio-Schoko-Nuss-Brownie ⁵ (glutenfrei)	2,00 €
Veganes Bio-Eis (Bioland-/Demeter-Qualität) – Angebot nach Saison	1 Kugel 1,30 €

Fragt uns nach unseren Tagesangeboten **GUTEN APPETIT**

INHALTSSTOFFE/ALLERGENE



DE - ÖKO - 007

1. Coffeinhaltig
2. Glutenhaltige Getreide
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, Gluten, Senf, Schalenfrüchten, Sesam und Nüssen enthalten. Bei uns werden ausschließlich beste Zutaten verwendet – wenn möglich regional bezogen, biologisch erzeugt und fair gehandelt. Eine genaue Auflistung über alle verwendeten Inhaltsstoffe stellen wir Dir im Sol gerne zur Verfügung.