



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

Ⓢ Glutenfrei
Ohne glutenhaltige Lebens-
mittel, durch den Produktions-
prozess können aber Spuren
von Gluten nicht ausgeschlos-
sen werden.

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} 5,90 €

Falafelburger mit Sesamsoße^{2,4,8} 7,70 €

Asia-Burger mit Erdnuss-Soße^{2,3,4} 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 Ⓢ 5,40 €

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

Hausgemachte Dips: Ⓢ 0,90 €

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

Bio-Ketchup, Curry-Ketchup⁶ 0,90 €

CURRY-„WURST“ – Bio-Seitan

mit Bio-Brötchen^{2,6} 5,90 €

mit Kartoffel-Pommes^{2,6} 8,90 €

mit Süßkartoffel-Pommes^{2,6} 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-⁶ oder Orange-Minz-Dressing

Belugalinsen-Salat⁹, 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^{2,4,5}

Schokokuchen^{2,4}

Bananenbrot^{2,4}

Schoko-Walnuss-Brownie⁵

Mousse au chocolat⁴

Kokos-Milchreis

Obst-Crumble

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

4,20 €

3,90 €

3,40 €

2,70 €

3,60 €

3,90 €

3,90 €

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)

0,33 l

5,40 €

Alma (Orange, Banane, Mandel, Limette)⁵

0,33 l

5,40 €

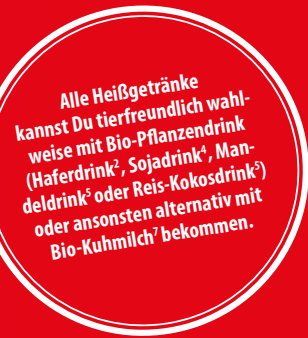
Frida (Rote Bete, Karotte, Apfelsaft, Ingwer)

0,33 l

5,40 €



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 €
Matcha Latte	4,70 €
Bio-Matcha mit Bio-Pflanzendrink oder Bio-Milch, oder auch mit Bio-Orangensaft oder -Apfelsaft	
Chai Latte	4,70 €
Bio-Gewürtztee (teeinfrei), mit Bio-Pflanzendrink oder Bio-Milch, oder auch mit Bio-Orangensaft oder -Apfelsaft	
Kurkuma-Latte	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 €