



## EMPFEHLUNGEN & SAISONALES

### Sol-Saisonal ☼ - das aktuelle Angebot findest Du an der Theke

klein / mittel / groß ..... 8,40 € / 10,40 € / 12,40 €

Unser saisonales Special - täglich ab 16 Uhr und am Wochenende den ganzen Tag

**Sol-Wrap** <sup>2a,4</sup> ..... 9,90 €

Weizen-Wrap gefüllt mit hausmarinierten Soja-Chunks, gegrilltem Gemüse, Lauch, Salat, Tomaten und hausgemachter Mayo – das Tagesangebot findest Du an der Theke

**Griechischer-Salat** ☼ ..... 11,90€

Frischer Pflücksalat, Kalamata- und grüne Oliven, veganer Feta, hausfermentierte Salz-Zitronen, Gurken, Karotten, Paprika und Kirschtomaten

**Grillgemüse-Salat** ☼ ..... 11,90€

Frischer Pflücksalat, gegrillte Auberginen und Zucchini (kalt), hausgemachter Hummus, Karotten, Paprika und Kirschtomaten

**Falafel-Salat** <sup>8</sup> ..... 11,90 €

Hausgemachter Falafel-Bratling <sup>8</sup>, frischer Reichenauer-Pflücksalat, Karotten, Paprika und Kirschtomaten, Sesam-Joghurt-Dip

**Burger No 4** <sup>2a</sup> ..... 10,40 €

Burger Bun von von Reginbrot, Beyond Burger (Erbseprotein), hausgemachtes Chutney, Salat, Tomaten, Gurken

## DRINKS

**Hausgemachte Limo** ..... 0,3 l / 4,20 €

Maracuja-Minze oder Johannisbeere-Ingwer

**Kombucha von bellysense** (aus Konstanz) ..... 0,33 l / 5,40 €

Traditionell roh fermentiert – Minze oder Callista-Hopfen

### Moser Seewein – Rotwein (von der Insel Reichenau)

Fruchtig, kraftvoll, harmonisch – Cuvée (Cabernet Cortis, Satin Noir und Carillon)

0,1 l / 0,2 l / 0,75 l ..... 3,90 € / 7,40 € / 24,90 €



## TAGESESSEN

Von Montag bis Freitag erwartet dich bei uns ein frischer, leckerer Mittagstisch – meist glutenfrei.

**Tagesessen** klein / mittel / groß ..... 8,40 € / 10,40 € / 12,40 €

**Mittagsmenü** (mit kleiner Suppe oder kleinem Salat) ..... + 4,50 €



Wir kochen bewusst eine begrenzte Menge.

Das aktuelle Angebot findest du an der Theke oder online.

## SUPPE ☯

Wir bieten dir wechselnde, saisonale Suppen – mit Liebe gekocht, ohne Zusatzstoffe und glutenfrei.

klein / mittel ..... 5,40 € / 7,40 €

Auf Wunsch servieren wir dazu eine Scheibe Sauerteig-Vollkornbrot<sup>2a</sup> von der Bio-Bäckerei Reginbrot oder vom hausgebackenen glutenfreien Saatenbrot (+ 0,50 €).

☺ Das aktuelle Angebot findest du an der Theke.

## CURRYWURST

Leckere Seitan-Wurst – aus hochwertigen Zutaten und ganz ohne Zusatzstoffe, serviert in hausgemachter

Currysoße.

mit **Brötchen** von der Bio-Bäckerei Reginbrot <sup>2a / 6</sup> ..... 5,90 €

mit **Kartoffel-Pommes** <sup>2a / 6</sup> ..... 8,90 €

mit **Süßkartoffel-Pommes** <sup>2a / 6</sup> ..... 9,90 €

## BURGER

Jeder Burger wird mit frischem Salat, knackigen Gurken und saftigen Tomaten belegt und kommt im fluffigen

Burger-Bun von der Bio-Bäckerei Reginbrot.

**Sojaschnitzelburger** <sup>2a / 4 / 6</sup> ..... 6,40 €

Hausmariniertes Soja-Patty, mit geschmolzenen Zwiebeln, perfekt mit der hausgemachten Barbecue-Soße

**Falafel-Burger** <sup>2a / 4 / 8</sup> ..... 7,90 €

Hausgemachter Falafel Bratling, geschmolzene Zwiebeln, perfekt mit der hausgemachten Sesam-Joghurt-Soße

**Asia-Burger** <sup>2a / 3 / 4</sup> ..... 8,90 €

Hausmariniertes Seitan-Patty, gegrillte Paprika, perfekt mit der hausgemachten Erdnuss-Soße

Unsere Burger kannst Du auch mit einem  
**glutenfreien Bun** bekommen (+ 1,00 €)

## POMMES

- Kartoffel-Pommes** ⑤ ..... 4,30 €  
Beste Qualität und 100 % Kartoffel – dazu empfehlen wir dir eine unserer Mayo-Varianten
- Süßkartoffel-Pommes** 10 ⑤ ..... 5,40 €  
Innen weich, außen crunchy – dazu empfehlen wir dir unseren Erdnuss- oder Barbecue-Dip

## HAUSGEMACHTE DIPS ⑤

Alle Dips werden aus besten Zutaten hausgemacht – die perfekte Ergänzung zu deinen Pommes.

- Erdnuss-Dip <sup>3</sup>, Barbecue-Dip, Sesam-Joghurt-Dip <sup>4,8</sup>,  
Curry-Ketchup <sup>6</sup>, Mayo <sup>4,6</sup> oder Ketchup ..... 0,90 €  
Trüffel-Mayo <sup>4,6</sup> oder Aioli-Mayo <sup>4,6</sup> ..... 1,70 €

## SALAT

Für alle Salate kannst du zwischen hausgemachtem Himbeer-, Basilikum <sup>6</sup> - oder Orangen-Minz-Dressing wählen. Verschiedene Saaten – wie Sesam und Sonnenblumenkerne – stehen an der Theke bereit und können nach Belieben ergänzt werden.

- Gemischter Salat** ⑤ ..... klein 5,40 € / mittel 7,40 €  
Frischer Reichenauer-Pflücksalat mit Karotten, Paprika und Kirschtomaten
- Falafel-Salat** <sup>8</sup> ..... 11,90 €  
Hausgemachter Falafel-Bratling, frischer Reichenauer-Pflücksalat, Karotten, Paprika und Kirschtomaten, Sesam-Joghurt-Dip
- Belugalinsen-Salat** <sup>9</sup> ⑤ ..... 4,90 €  
Hausgemacht mit Karotten und knackiger Staudensellerie
- Kimchi** ⑤ ..... 4,90 €  
Hausfermentierter Chinakohl mit Karotten, Ingwer und Knoblauch – verfeinert mit ausgewählten Gewürzen

Auch hier lohnt sich ein Blick:  
„EMPFEHLUNGEN & SAISONALES“

## SNACKS & TAPAS – täglich ab 15 Uhr

Hier findest du alles für den kleinen Hunger – besonders lecker in Kombination mit einem Drink am Abend.

**Grillgemüse-Panini** <sup>2a</sup> ..... 5,90 €

Brötchen, Hummus, gegrillte Aubergine, Zucchini, Paprika und Salat

**„BLT“-Panini** <sup>2a, 4</sup> ..... 5,90 €

Brötchen, hausgemachte Majo, Räuchertofu-„Speck“, Tomate und Salat

**Arancini** <sup>4</sup> ☉ (2 Stück mit Dip)..... 6,90 €

Frittierte, gefüllte Reisbällchen aus der sizilianischen Küche – das aktuelle Angebot findest Du an der Theke

**Oliven** ☉..... 3,90 €

Eine Mischung aus feinen Kalamata- und grünen Oliven

**Grillgemüse** ☉ (kalt) ..... 4,70 €

Eine Mischung aus Zucchini, Auberginen und Paprika

**Hummus** <sup>8</sup> ☉ ..... 2,90 €

Cremiger Dip aus pürierten Kichererbsen

### Brot/ Brötchen

Brötchen <sup>2a</sup> von der Bio-Bäckerei Reginbrot ..... 1,70 €

Sauerteig-Vollkornbrot <sup>2a</sup> von der Bio-Bäckerei Reginbrot ..... Scheibe / 0,90 €

### Glutenfreies

Hausgebackenes glutenfreies Bio-Saatenbrot ..... 1,40 €

Glutenfreies Bio-Brötchen ..... 2,70 €

## KUCHEN UND SÜSSES

Alle Kuchen sind hausgebacken – mit feinem Dinkelmehl, viele davon auch glutenfrei. Ein Blick in die

Kuchentheke lohnt sich immer.

**Gedeckter Apfelkuchen** <sup>4, 5a</sup> ☉ ..... 4,30 €

Saftig, cremig, mit frischen Äpfeln und Mandeln – glutenfrei

**Schokokuchen** <sup>2b, 4</sup> ..... 3,90 €

Extra schokoladig, super saftig

**Schoko-Walnuss-Brownie** <sup>5b</sup> ☉ ..... 2,90 €

Super schokoladig und herrlich nussig – glutenfrei

**Cherry-Cheese-Cake** <sup>4</sup> ☉ ..... 4,60 €

Cremig, fruchtig, yummy – glutenfrei

**Bananenbrot** <sup>2b, 4</sup> ..... 3,70 €

Saftig, voller Banane und fein gewürzt

**Zitronen-Kokoskuchen** <sup>2b, 4</sup> ..... 3,70 €

Kokos trifft hausfermentierte Salzzitrone

## FRÜHSTÜCK

Am Samstag, Sonntag und an Feiertagen kannst du bei uns von 9:30 bis 12:30 Uhr mit einem leckeren und gesunden Frühstück in den Tag starten.

**Croissant** <sup>2a</sup> ..... 2,90 €  
+ vegane Butter oder Fruchtaufstrich, je ..... 1,40 €

**Süßer Frühstücksteller** <sup>2a,3,5</sup> ..... 9,90 €  
Brot und Brötchen, frischer Obstsalat, hausgemachte Schokocreme, Fruchtaufstrich, Nuss Mus oder Margarine (glutenfrei + 1,50 €)

**Pancakes** <sup>2b</sup> ..... 6,90 €  
Fluffige Pancakes aus feinem Dinkelmehl, 7 Stück mit Puderzucker  
+ Ahornsirup, Schokocreme, Karamellsirup oder Erdbeersoße ..... 8,40 €

**Porridge** <sup>4</sup> ..... 5,90 €  
Cremiger Haferporridge mit frischen Früchten, Sojajoghurt und Granola

**Fruchtsalat** <sup>Ⓢ</sup> ..... 4,40 €  
Frische Früchte – auf Wunsch mit Sojajoghurt <sup>4</sup> und Granola

**Herzhafter Frühstücksteller** <sup>2a,4,8</sup> ..... 11,90 €  
Brot und Brötchen Grillgemüse (kalt), Hummus, feine Kalamata- und grüne Oliven, Räuchertofu (glutenfrei + 1,50 €)

**Grillgemüse-Panini** <sup>2a,8</sup> ..... 5,90 €  
Brötchen, Hummus, gegrillte Aubergine, Zucchini, Paprika und Salat (glutenfrei + 1 €)

**„BLT“-Panini** <sup>2a, 4</sup> ..... 5,90 €  
Brötchen, hausgemachte Majo, Räuchertofu-„Speck“, Tomate und Salat

**„Rührei“** <sup>Ⓢ</sup> **mit Brötchen** <sup>2a, 4</sup> ..... 5,90 €  
Brötchen, pflanzliches „Rührei“ aus feinem Tofu – eiweißreich und cremig (glutenfrei + 1 €)

**„Rührei“** <sup>Ⓢ</sup> **mit Brötchen + Tomate und „Speck“** <sup>2a, 4</sup> ..... 7,40 €  
Brötchen, pflanzliches „Rührei“ aus feinem Tofu – eiweißreich und cremig (glutenfrei + 1 €)

Unser Frühstück – ausgenommen Croissant und  
Pancakes – gibt es auch **glutenfrei**



## KAFFEE

Alle Kaffeespezialitäten gibt's außerdem auch mit koffeinfreiem Kaffee oder Dinkelkaffee.

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Espresso /Doppelter Espresso</b> <sup>1</sup> ..... | 2,30 € / 3,40 € |
| <b>Café Crema/ Café Crema groß</b> <sup>1</sup> .....  | 3,10 € / 4,20 € |
| <b>Americano</b> <sup>1</sup> .....                    | 3,10 €          |
| <b>Cappuccino/ Cappuccino groß</b> <sup>1</sup> .....  | 3,90 € / 4,40 € |
| Single shot                                            |                 |
| <b>Flat White</b> <sup>1</sup> .....                   | 3,90 €          |
| Double shot                                            |                 |
| <b>Milchkaffee</b> <sup>1</sup> .....                  | 4,40 €          |
| Double shot                                            |                 |
| <b>Latte Macchiato</b> <sup>1</sup> .....              | 4,40 €          |
| Double shot                                            |                 |
| <b>Flat Chocolate</b> <sup>1</sup> .....               | 4,70 €          |

© Unsere Empfehlung – Flat white trifft Schokolade

## HOT & SPICY

Gerne kannst Du unsere Heißgetränke auch „dirty“ haben – also mit einem zusätzlichen Espresso (+1,10€)

|                                                                             |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Chai Latte</b> .....                                                     | 4,70 €          |
| Mit hausgemachtem Gewürztee (teeinfrei)                                     |                 |
| <b>Pumpkin Spice Latte</b> .....                                            | 4,70 €          |
| Dein Favorit im Herbst                                                      |                 |
| <b>Kurkuma-Latte</b> .....                                                  | 4,70 €          |
| Mit hausgemachter Kurkuma-Gewürzmischung                                    |                 |
| <b>Heiße Schokolade</b> .....                                               | 4,40 €          |
| Zuckerfrei und herrlich schokoladig                                         |                 |
| <b>Chili Schokolade</b> .....                                               | 4,70 €          |
| Leicht scharf und wunderbar wärmend, zuckerfrei                             |                 |
| <b>Milchschaum / Heiße Schokolade für Kinder</b> .....                      | 2,00 € / 2,50 € |
| <b>Fruchtpunsch</b> .....                                                   | 4,70 €          |
| Rote Früchte und feine Wintergewürze treffen auf Apfelsaft                  |                 |
| <b>Glühwein</b> .....                                                       | 5,90 €          |
| Hausgemachte Gewürzmischung und feiner Merlot, alles in bester Bio-Qualität |                 |

## MATCHA & TEE

|                                                        |        |
|--------------------------------------------------------|--------|
| <b>Matcha Latte</b> .....                              | 4,70 € |
| Mit reinem Matcha-Tee in bester Qualität, zuckerfrei   |        |
| <b>Matcha-Strawberry-Latte</b> .....                   | 5,40 € |
| Mit hausgemachter Erdbeer-Soße                         |        |
| <b>Pumpkin-Spice Matcha-Latte</b> .....                | 5,90 € |
| Kürbis trifft Matcha                                   |        |
| <b>Pflaume-Zimt Matcha-Latte</b> .....                 | 5,90 € |
| Mit hausgemachtem Pflaumen-Püree                       |        |
| <b>Matcha Orange</b> .....                             | 4,70 € |
| Matcha-Tee in heißem Orangensaft                       |        |
| <b>Matcha Apfel</b> .....                              | 4,70 € |
| Matcha-Tee in heißem Apfelsaft                         |        |
| <b>Frischer Minz-Tee</b> .....                         | 3,70 € |
| <b>Frischer Ingwer-Tee</b> .....                       | 3,70 € |
| <b>Frischer Limette-Ingwer-Tee</b> .....               | 3,70 € |
| <b>Schwarz-, Grün-, Kräuter- oder Früchtetee</b> ..... | 3,20 € |

©Eine Auswahl an leckeren Sorten von Lebensbaum findest Du an der Theke

## KALTGETRÄNKE

Unsere komplette Auswahl findest du im Kühlschrank. Hausgemachte Getränke, Säfte und Drinks bekommst du gerne direkt an der Theke.

|                                                                |                 |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Hausgemachte Soda-Zitron</b> .....                          | 0,3 l / 3,90 €  |
| Das Erfrischungsgetränk aus Österreich – still oder sprudelig  |                 |
| <b>Randegger Wasser</b> .....                                  | 0,5 l / 2,70 €  |
| still / medium / classic                                       |                 |
| <b>Fritz Kola<sup>1</sup>, Fritz-Limo, Fritz-Schorle</b> ..... | 0,33 l / 3,70 € |
| <b>Anjola</b> .....                                            | 0,33 l / 3,70 € |
| Leckere Ananas-Limetten-Limonade                               |                 |
| <b>Almdudler</b> .....                                         | 0,33 l / 3,70 € |
| Österreichs beliebteste Kräuter-Limonade                       |                 |
| <b>Seezüngele</b> .....                                        | 0,33 l / 3,70 € |
| Regionales Erfrischungsgetränk                                 |                 |
| <b>Orangensaft oder Apfelsaft</b> .....                        | 0,2 l / 3,20 €  |
| <b>Ruppaner Bier</b> .....                                     | 0,33 l / 3,70 € |
| Regionales Bier – Pils, Helles und Radler                      |                 |
| <b>Wolfcraft Bier</b> .....                                    | 0,33 l / 3,70 € |
| Unsere Bierempfehlung, auch alkoholfrei                        |                 |

## SMOOTHIES

|                                                                          |                |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Tilda</b> ☼ .....                                                     | 0,3 l / 5,40 € |
| Grüner, erfrischender Smoothie mit Spinat, Orange, Kiwi, Ingwer, Limette |                |
| <b>Alma</b> <sup>5a</sup> ☼ .....                                        | 0,3 l / 5,40 € |
| Cremiger Smoothie mit Orange, Banane, Mandel, Limette                    |                |
| <b>Frida</b> ☼ .....                                                     | 0,3 l / 5,40 € |
| Roter, erdiger Smoothie mit Rote Beete, Karotte, Apfelsaft, Ingwer       |                |

## WEIN & DRINKS

|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| <b>Cider</b> , Apfel oder Birne .....           | 0,275 l / 4,90 € |
| Super lecker, vom Moser von der Insel Reichenau |                  |
| <b>Weinschorle</b> , weiß oder rosé .....       | 0,33 l / 4,90 €  |
| Leckerer Gespritzter von Schlökk                |                  |

## ROTWEIN

|                                                                                    |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Primitivo</b> (Lunaria) 0,1 l / 0,2 l / 0,75 l .....                            | 3,90 € / 7,40 € / 24,90 € |
| Fruchtiger, ausdruckstarker Demeter-Rotwein aus den Abruzzen                       |                           |
| <b>Merlot</b> (Becco) 0,1 l / 0,2 l / 1,0 l .....                                  | 3,10 € / 5,90 € / 19,90 € |
| Halbtrocken, fruchtig-frisch aus Venetien                                          |                           |
| <b>Moser Seewein – Rotwein</b> (von der Insel Reichenau)                           |                           |
| 0,1 l / 0,2 l / 0,75 l .....                                                       | 3,90 € / 7,40 € / 24,90 € |
| Fruchtig, kraftvoll, harmonisch – Cuvée (Cabernet Cortis, Satin Noir und Carillon) |                           |

## WEIßWEIN

|                                                                    |                           |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Solaris</b> (Moser Seewein) 0,1 l / 0,2 l / 0,75 l .....        | 3,90 € / 7,40 € / 24,90 € |
| Halbtrocken und fruchtig – besonderer Wein von der Insel Reichenau |                           |
| <b>Riesling</b> (Kesselring) 0,1 l / 0,2 l / 0,75 l .....          | 3,10 € / 5,90 € / 19,90 € |
| Feinherb und fruchtig aus Rheinhessen                              |                           |

## ALKOHOLFREI

|                                                                |                           |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Sauvignon blanc</b> (Weinmann) 0,1 l / 0,2 l / 0,75 l ..... | 3,10 € / 5,90 € / 19,90 € |
| Intensives Aroma, leckerer Alkoholfreier aus Rheinhessen       |                           |

## SEKT

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| <b>Sekt</b> (Sueño) .....         | 0,2 l / 6,90 € |
| Fruchtig und spritzig aus Spanien |                |



## QUALITÄT DIE DU SCHMECKST

Wir arbeiten mit ausgewählten Partnerbetrieben und verwenden nur beste, möglichst regionale Zutaten in Bio-Qualität – für vollen Geschmack und höchste Qualität. Gerne geben wir Dir an der Theke detailliert Auskunft.

Gutes Essen braucht Zeit, Liebe und Sorgfalt – all das steckt bei uns in der Zubereitung. Weil Eure Zeit wertvoll ist, servieren wir trotzdem so schnell wie möglich.

## SO FUNKTIONIERT'S

Damit wir dir leckeres, hochwertiges Essen zu fairen Preisen anbieten können, setzen wir auf **Selbstbedienung**:

1. Bestelle und bezahle einfach an der Theke.
  2. Nimm dir dein Kaltgetränk direkt aus dem Kühlschrank.
  3. Stell dein Geschirr danach bitte auf den Wagen zurück.
- Vielen lieben Dank für deine Unterstützung!

## DEIN PLATZ BEI UNS

Wir möchten, dass sich bei uns alle wohlfühlen können. Da unser Platz begrenzt ist, bitten wir dich, im Gastraum nicht zu arbeiten und keinen Laptop zu nutzen.

## UNSERE ZUTATEN

☺ Bei Rückfragen zu Inhaltsstoffen stehen wir Dir sehr gerne zur Verfügung; ein detailliertes Zutatenverzeichnis ist bei uns an der Theke hinterlegt.

## 🌾 GLUTENFREI

Ohne glutenhaltige Lebensmittel, durch den Produktionsprozess können aber Spuren von Gluten nicht ausgeschlossen werden.

## INHALTSSTOFFE / ALLERGENE

- |                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Koffeinhaltig                         | 2 Gluten – a) Weizen b) Dinkel    |
| 3 Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse       | 4 Soja und Sojaerzeugnisse        |
| 5 Schalenfrüchte – a) Mandel b) Walnuss | 6 Senf und Senferzeugnisse        |
| 7 Milch und Milcherzeugnisse            | 8 Sesamsamen und Sesamerzeugnisse |
| 9 Sellerie                              | 10 Phosphat                       |

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

# Sol

CAFÉ — GELATERIA  
— VEGIFOOD —



## HATS DIR BEI UNS GEFALLEN?

Wir freuen uns über Dein  
persönliches Feedback - auch  
wenn etwas mal nicht so ist, wie  
es sein sollte. Nur so können wir  
direkt reagieren.

Wir freuen uns über Deine  
Bewertung ♥

