




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} 5,40 €


Falafelburger mit Sesamsoße^{2,4,8} 6,90 €

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-Pommes  3,70 €

Süßkartoffel-Pommes  4,70 €

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

Hausgemachte Dips:  0,70 €

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

Bio-Ketchup, Curry-Ketchup⁶ 0,70 €

CURRY-„WURST“ – Bio-Seitan

mit Bio-Brötchen^{2,6} 5,40 €

mit Kartoffel-Pommes^{2,6} 8,20 €

mit Süßkartoffel-Pommes^{2,6} 9,20 €

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

klein 6,90 €

normal 8,90 €

groß 10,90 €

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
4,90 € / 6,40 €

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
4,40 € / 5,90 €

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} 3,60 €
Schokokuchen^{2,4} 3,40 €
Bananenbrot^{2,4} 3,10 €
Schoko-Walnuss-Brownie⁵  2,40 €
Mousse au chocolat  3,20 €
Kokos-Milchreis  3,90 €
Obst-Crumble  3,60 €
Weitere Angebote sowie Eiscreme findest Du je nach Saison an der Theke.

3,60 €
3,40 €
3,10 €
2,40 €
3,20 €
3,90 €
3,60 €

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

Wir sind bio-zertifiziert und werden regelmäßig kontrolliert.

SMOOTHIES

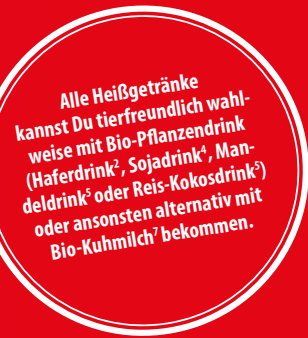
Tilda (Spinat, Orange, Kiwi, Ingwer, Limette)  0,33 l 4,90 €
Alma (Orange, Banane, Mandel, Limette)⁵  0,33 l 4,90 €
Frida (Rote Bete, Karotte, Apfelsaft, Ingwer)  0,33 l 4,90 €

Unsere Bio-Zutaten kannst Du der Speisekarte entnehmen, gerne geben wir Dir hierzu auch detaillierte Informationen.

Frag gerne an der Theke nach.



GETRÄNKE



HEIßGETRÄNKE – Kaffee von der Kaffeerösterei Konstanz

Espresso¹/Doppelter Espresso¹	1,50 €/2,50 €
Kaffee¹ (normal/groß)	2,70 €/3,40 €
Cappuccino¹ (ein Espresso)	3,40 €
Cappuccino groß¹ (ein Espresso)	3,90 €
Flat White¹ (doppelter Espresso)	3,60 €
Milchkaffee¹ (doppelter Espresso)	3,90 €
Latte Macchiato¹ (doppelter Espresso)	3,90 €
Moccachino¹ (heiße Schoki mit Espresso)	4,40 €
Getreidekaffee	3,90 €
Heiße Schoki (bio und zuckerfrei)	3,90 €
Milchschaum/Heiße Schoki (für Kinder)	1,90 €/2,40 €
Matcha Latte	4,40 €
Bio-Matcha mit Bio-Pflanzendrink oder Bio-Milch, oder auch mit Bio-Orangensaft oder -Apfelsaft	
Chai Latte	4,20 €
Bio-Gewürtztee (teeinfrei), mit Bio-Pflanzendrink oder Bio-Milch, oder auch mit Bio-Orangensaft oder -Apfelsaft	
Kurkuma-Latte	4,20 €
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	3,40 €
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 €
Hausgemachter Eistee (nach Saison)	0,33 l	3,90 €
Fritz Kola¹, Fritz-Limo¹, Fritz-Schorle	0,33 l	3,40 €
Kitz, Bio-Schorle	0,33 l	3,40 €
Bio- Organgensaft/Bio-Apfelsaft	0,2 l	2,90 €
Ruppaner Bier, verschiedene Sorten	0,33 l	3,40 €
Lammsbräu – Bio-Bier alkoholfrei/glutenfrei	0,33 l	3,40 €
Weinschorle, weiß oder rosé	0,33 l	4,70 €
Leckerer Bio-„Sauergespitzter“ von Schlükk		
Wein rot	0,25 l	5,90 €
Bio-Tempranillo oder Bio-Merlot	0,75 l	15,90 €
Wein weiß	0,25 l	5,90 €
Bio-Riesling	0,75 l	15,90 €
Sekt	0,2 l	5,90 €