

Sol

CAFÉ — GELATERIA
VEGIFOOD



SOL KITCHEN — SCHÖN, DASS DU REINSCHAUST!

SPEISEN & GETRÄNKE



EMPFEHLUNGEN & SAISONALES

Sol-Saisonale ☀ - das aktuelle Angebot findest Du an der Tafel

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

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

Wrap "Solita" ^{2,4} 9,90 €

Weizen-Wrap gefüllt mit hausmarinierten Soja-Chunks, Kürbis, gegrillten Champignons, Lauch, Salat, Tomaten und Aioli-Mayo

Toscana-Salat ☀ 11,90 €

Frischer Pflücksalat, Kapern, Kalamata- und grüne Oliven, getrocknete und frische Tomaten, Karotten und Paprika

Linzertorte 4,30 €

Pancakes mit Puderzucker oder Zimt / Zucker 6,90 €

+ Rote Grütze und Sahne 9,40 €

+ Ahornsirup, Schokocreme, Karamellsirup oder Erdbeersoße 8,40 €

DRINKS

Chi-Kombucha 0,2 l 4,40 €

Feiner Schweizer Bio-Kombucha - Sorten: Blüten-Chi oder Grüntee/Kräuter-Chi

Glühwein 4,70 €

Bester Bio-Rotwein mit hausgemachter Glühwein-Gewürzmischung

Fruchtpunsch 4,30 €

Orangen- und Apfelsaft mit Haus-Gewürzmischung

Chili-Schokolade 4,70 €

Heiße Schokolade mit Chili-Flocken, zuckerfrei

Pumpkin-Spice Latte 4,70 €

Latte mit hausgemachtem Kürbis-Sirup mit feinen Gewürzen



SPEISEN & GETRÄNKE



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 Dinkel-Vollkornbrot 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 ^{2/6} 5,90 €

mit Kartoffel-Pommes ^{2/6} 8,90 €

mit Süßkartoffel-Pommes ^{2/6} 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 ^{2/4/6} 6,40 €

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

Falafel-Burger ^{2/4/8} 7,90 €

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

Asia-Burger ^{2/3/4} 8,90 €

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

Fragt gerne nach glutenfreien Alternativen.



POMMES

Kartoffel-Pommes 4,30 €

Beste Qualität und 100 % Kartoffel – dazu empfehlen wir dir eine unserer Mayo-Varianten

Süßkartoffel-Pommes ¹⁰ 5,40 €

Innen weich, außen crunchy – dazu empfehlen wir dir unseren Erdnuss- oder Barbecue-Dip

HAUSGEMACHTE DIPS

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

Erdnuss-Dip ³, Barbecue-Dip, Sesam-Joghurt-Dip ^{4, 8},

Curry-Ketchup ⁶, Mayo ^{4, 6} oder Ketchup 0,90 €

Trüffel-Mayo ^{4, 6} oder Aioli-Mayo ^{4, 6} 1,70 €

SALAT

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

Gemischter Salat klein 5,40 € / mittel 7,40 €

Frischer Reichenauer-Pflücksalat mit Karotten, Paprika und Kirschtomaten

Falafel-Salat ⁸ 11,90 €

Hausgemachter Falafel-Bratling, frischer Reichenauer-Pflücksalat, Karotten, Paprika und Kirschtomaten, Sesam-Joghurt-Dip

Belugalinsen-Salat ⁹ 4,90 €

Hausgemacht mit Karotten und knackiger Staudensellerie

Kimchi 4,90 €

Hausfermentierter Chinakohl mit Karotten, Ingwer und Knoblauch – verfeinert mit ausgewählten Gewürzen

Auch hier lohnt sich ein Blick:

„EMPFEHLUNGEN & SAISONALES“



SNACKS & TAPAS

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

Arancini ^{4,6} (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 ()	2,90 €
Cremiger Dip aus pürierten Kichererbsen	
Brötchen ²	1,40 €
Warmes Brötchen von der Bio-Bäckerei Reginbrot	
Dinkel-Vollkornbrot ² oder Saatenbrot ()	0,90 €
Eine Scheibe Dinkel-Vollkornbrot oder hausgebackenes glutenfreies Saatenbrot (+ 0,50 €)	

KUCHEN UND SÜSSES

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

Gedeckter Apfelkuchen ^{4, 5} ()	4,30 €
Saftig, cremig, mit frischen Äpfeln und Mandeln – glutenfrei	
Schokokuchen ^{2, 4}	3,90 €
Extra schokoladig, super saftig	
Schoko-Walnuss-Brownie ⁵ ()	2,90 €
Super schokoladig und herrlich nussig – glutenfrei	
Cherry-Cheese-Cake ⁴ ()	4,60 €
Cremig, fruchtig, yummy – glutenfrei	
Bananenbrot ^{2, 4}	3,70 €
Saftig, voller Banane und fein gewürzt	
Zitronen-Kokoskuchen ^{2, 4}	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.

Süßer Frühstücksteller ²	8,90 €
Brot und Brötchen, frischer Obstsalat, hausgemachte Schokocreme, Fruchtaufstrich, Nuss Mus ⁵ oder Margarine - auf Anfrage auch glutenfrei möglich	
Pancakes ²	6,90 €
Fluffige Pancakes aus feinem Dinkelmehl, 5 Stück mit Puderzucker	
+ Ahornsirup, Schokocreme, Karamellsirup oder Erdbeersoße	8,40 €
Porridge ²	5,90 €
Cremiger Haferporridge mit frischen Früchten, Sojajoghurt und gerösteten Mandeln - auf Anfrage auch glutenfrei möglich	
Fruchtsalat ^④	3,90 €
Frische Früchte – auf Wunsch mit Sojajoghurt und gerösteten Mandeln	
Herzhafter Frühstücksteller ²	8,90 €
Brot und Brötchen, Grillgemüse (kalt), Hummus, feine Kalamata- und grüne Oliven, Räuchertofu - auf Anfrage auch glutenfrei möglich	
Grillgemüse-Panini ²	5,90 €
Brötchen, Hummus, gegrillte Aubergine, Zucchini, Paprika und Salat	
„BLT“-Panini ^{2,4}	5,90 €
Brötchen, hausgemachte Majo, Räuchertofu-„Speck“, Tomate und Salat	
„Rührei“^④ mit Brötchen ^{2,4}	5,90 €
Pflanzliches „Rührei“ aus feinem Tofu – eiweißreich und cremig	
„Rührei“^④ mit Brötchen + Tomate und „Speck“ ^{2,4}	7,40 €
Pflanzliches „Rührei“ aus feinem Tofu – eiweißreich und cremig	



SPEISEN & GETRÄNKE



KAFFEE

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

Espresso /Doppelter Espresso	¹	2,30 € / 3,40 €
Café Crema/ Café Crema groß	¹	3,10 € / 4,20 €
Americano	¹	3,10 €
Cappuccino/ Cappuccino groß	¹	3,90 € / 4,40€
Single shot		
Flat White	¹	3,90 €
Double shot		
Milchkaffee	¹	4,40 €
Double shot		
Latte Macchiato	¹	4,40 €
Double shot		
Flat Chocolate	¹	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€)

Chai Latte	4,70 €
Mit hausgemachtem Gewürztee (teeinfrei)		
Kurkuma-Latte	4,70 €
Mit hausgemachter Kurkuma-Gewürzmischung		
Heiße Schokolade	4,40 €
Zuckerfrei und herrlich schokoladig		
Milchschaum / Heiße Schokolade für Kinder	2,00 € / 2,50 €





MATCHA & TEE

Matcha Latte	4,70 €
Mit reinem Matcha-Tee in bester Qualität, zuckerfrei	
Matcha-Strawberry-Latte	5,40 €
Mit hausgemachter Erdbeer-Soße	
Matcha Orange	4,70 €
Matcha-Tee in heißem Orangensaft	
Matcha Apfel	4,70 €
Matcha-Tee in heißem Apfelsaft	
Frischer Minz-Tee	3,70 €
Frischer Ingwer-Tee	3,70 €
Frischer Limette-Ingwer-Tee	3,70 €
Schwarz-, Grün-, Kräuter- oder Früchtetee	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.

Hausgemachte Soda-Zitrон	0,3 l / 3,90 €
Das Erfrischungsgetränk aus Österreich – still oder sprudelig	
Randegger Wasser	0,5 l / 2,70 €
still / medium / classic	
Fritz Kola¹, Fritz-Limo, Fritz-Schorle	0,33 l / 3,70 €
Anjola	0,33 l / 3,70 €
Leckere Ananas-Limetten-Limonade	
Almdudler	0,33 l / 3,70 €
Österreichs beliebteste Kräuter-Limonade	
Seezüngle	0,33 l / 3,70 €
Regionales Erfrischungsgetränk	
Orangensaft oder Apfelsaft	0,2 l / 3,20 €
Ruppaner Bier	0,33 l / 3,70 €
Regionales Bier – Pils, Helles und Radler	
Wolfscraft Bier	0,33 l / 3,70 €
Unsere Bierempfehlung, auch alkoholfrei	



SMOOTHIES

Tilda ☘	0,3 l / 5,40 €
Grüner, erfrischender Smoothie mit Spinat, Orange, Kiwi, Ingwer, Limette	
Alma 5 ☘	0,3 l / 5,40 €
Cremiger Smoothie mit Orange, Banane, Mandel, Limette	
Frida ☘	0,3 l / 5,40 €
Roter, erdiger Smoothie mit Rote Beete, Karotte, Apfelsaft, Ingwer	

WEIN & DRINKS

Weinschorle , weiß oder rosé	0,33 l / 4,90 €
Leckerer Gespritzter von Schlükk	

ROTWEIN

Primitivo (Lunaria)	
0,1 l / 0,2 l / 0,75 l	3,90 € / 7,40 € / 24,90 €
Fruchtiger, ausdrucksstarker Demeter-Rotwein aus den Abruzzen	
Merlot (Becco)	
0,1 l / 0,2 l / 1,0 l	3,10 € / 5,90 € / 19,90 €
Halbtrocken, fruchtig-frisch aus Venetien	

WEIßWEIN

Solaris (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	
Riesling (Kesselring)	
0,1 l / 0,2 l / 0,75 l	3,10 € / 5,90 € / 19,90 €
Feinherb und fruchtig aus Rheinhessen	



ALKOHOLFREI

Sauvignon blanc (Weinmann)

0,1 l / 0,2 l / 0,75 l 3,10 € / 5,90 € / 19,90 €
Intensives Aroma, leckerer Alkoholfreier aus Rheinhessen

SEKT

Sekt (Sueño) 0,2 l / 6,90 €
Fruchtig und spritzig aus Spanien

DRINKS

Gin (Brick Gin) 8,90 €
4 cl Gin, wahlweise mit

Tonic von Aqua Monaco (0,2 l)

Fritz Lemon (0,33l)

Anjola (0,33l)

Grasovka Apple Soda 8,90 €
4 cl besonders runder Wodka mit Fritz Apfel (0,33l)

Pampelle Spritz 0,3l / 7,90 €
Grapefruit-Aperitif, Sekt und Mineralwasser

ALKOHOLFREI

Venezero Spritz 0,3l / 7,90 €
Alkoholfreier Veneziano, Tonic und Mineralwasser



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 |
| 3 Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse | 4 Soja und Sojaerzeugnisse |
| 5 Schalenfrüchte | 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.

INFOS