

soulfood



Speisekarte



Lange Str. 54 · 32791 Lage



Scannen. Zahlen. Fertig!



Abholung:

Mo-Di & Do-Sa 10 - 21 Uhr · So 17 - 21 Uhr
Mittwoch Ruhetag

Lieferzeiten*:

Mo-Di & Do-Fr 17-21 Uhr · Sa, So 17-21 Uhr
Mittwoch Ruhetag

Abholung & Lieferung auch an ausgewählten Feiertagen.
Infos dazu auf unserer Facebook- & Instagramseite

Bestellung:



Telefonisch: 05232-9805537



WhatsApp: 0160-5774749

* **Liefergebiete** Lage, Oerlinghausen-Helpup, Bad Salzuflen-Holzhausen - Liefergebühr 2 €, Mindestbestellwert 15 €;
Detmold-Pivitsheide - Liefergebühr 3 €, Mindestbestellwert 20 €

Hinweis: Auf Anfrage können sämtliche Artikel aus dem Ladengeschäft mitgeliefert werden

Speisen

Pasta

Pasta mit hausgemachtem

grünem Pesto ^{H3, H4, A} // 6,70

Pasta Napoli ^l (mit italienischer Tomatensauce) // 5,70

Pasta mit Linsen-Bolognese // 6,70

Spuren möglich: C, G, I, J, A



Alle Pastagerichte wahlweise mit

Vollkorn-Penne ^A, Vollkorn-Spirelli ^A, Vollkorn-Spaghetti ^A,
Glutenfreier Vollkorn-Reis-Penne, Gefüllter Vollkorn-Capeletti mit Gemüse ^{A, F}

Pasta Extras (Toppings)

Veganer Streukäse ^{H1, H} // 1,00

Veganer Feta // 1,50

Vegane Fleischbällchen ^{A, F} // 2,50

Würz-Hefeflocken ^A // Gratis



Burger (im Vollkornbrötchen)

SoulBurger Klassik ^{A, F, H1, K, J}

mit rein pflanzlichem Burger-Pattie, veganem Schmelzkäse, pflanzlicher Remoulade, Tomaten, Zwiebeln & knackigem Salat

Solo SoulBurger ^{A, F, H1, K, J} // 5,90

SoulBurger Menü ^{A, F, H1, K, J} // 13,50



Happy Chicken Burger ^{A, F, H1, K, J}

mit rein pflanzlichem panierten Burger-Pattie, fruchtiger Sweet Chili Sauce, frischer Paprika, Zwiebeln & knackigem Salat

Solo Happy Chicken ^{A, H1, K, J} // 5,90

Happy Chicken Menü ^{A, F, H1, K, J} // 13,50

Pulled BBQ Burger ^{A, F, J, K}

mit veganen Streifen im Pulled Pork Style, Krautsalat, sauren Gurken und BBQ-Sauce

Solo Pulled BBQ ^{A, F, J, K} // 5,90

Pulled BBQ Menü ^{A, F, J, K} // 13,50

Alle Burger Menüs mit Pommes Frites & veganen Nuggets

Alle Burger Menüs wahlweise mit

Veganer Mayo ^{F, J}, Süß-Sauer-Sauce, Sweet-Chili-Sauce, Ketchup

Vegan Grilled Cheeze Sandwich (mit Vollkorntoast)

Mit veganem Schinken

& Tomate ^{A, F, H1, J} // 3,90

Mit veganer Salami

& Tomate ^{A, F, H1, J} // 3,90

Mit Tomate, Zwiebel & Paprika ^{A, F, H1, J} // 3,90

Weitere kleine Gerichte

Portion Pommes mit Sauce nach Wahl // 3,00

Vegane Mayo ^{F, J}, Süß-Sauer-Sauce, Sweet-Chili-Sauce, Ketchup

Portion Nuggets mit Sauce nach Wahl ^A (6 Stück) // 4,70

Vegane Mayo ^{F, J}, Süß-Sauer-Sauce, Sweet-Chili-Sauce, Ketchup



Veganer „Toast Hawaii“ ^{A, H1} // 3,90

Überbackenes Toast mit veganem Schinken, Ananas & Preiselbeeren



Belegtes Baguette

Mit pflanzlichem Schnitzel ^{A, F, J} // 5,90

Spuren möglich: C, G

Mit pflanzlichem Leberkäse ^{A, F} // 6,90

Mit pflanzlichem Feta
und frischer Paprika ^{A, F} // 5,90



Mit pflanzlichem Schinken,
Tomate & Paprika ^{A, F, J} // 5,90

Salzige Snacks

Würzige Nussmischung zum Knabbern (100g) ^{H1, H4, H6} // 3,69

aus fairem Handel – im Pfandglas (+ 0,15)

Gesalzene Erdnüsse (100g) ^E // 1,99

aus fairem Handel – im Pfandglas (+ 0,15)

Süße Snacks

Schokomandeln (120g) ^{H1} // 4,79

Mandeln, umhüllt mit Zartbitterschokolade
aus fairem Handel – im Pfandglas (+ 0,15)



Getrocknete Mango (100g) // 2,69

aus fairem Handel – im Pfandglas (+ 0,15)

Getrocknete Ananas (100g) // 2,99

aus fairem Handel – im Pfandglas (+ 0,15)

Getrocknete Datteln (230g) // 2,19

aus fairem Handel – im Pfandglas (+ 0,15)



Sommer Fairtrade Bio Dinkel Paracini (150g) // 2,95

Gebäck aus Dinkel & Quinoa mit Paranüssen & Kakao

Sommer Fairtrade Bio Dinkel Pesetas (150g) // 2,95

Cookies aus Dinkel & Quinoa mit Paranüssen & Kakao

Eis & Desserts

Ben & Jerry's Cookies on

Cookie Dough Fairtrade (465mL) ^{A, F, H1} // 6,99

Karamell-Eis mit Cookie Swirls, Cookieteig-
Stücken und Schoko-Chunks



Ben & Jerry's Fairtrade

Netflix & Chill'd (465mL) ^{A, E, F, H1} // 6,99

Erdnussbutter-Eis mit
süß-salzigem Brezel Swirl & Fudge Brownies

Ben & Jerry's Fairtrade Chocolate Fudge Brownie, klein
(100mL) ^{A, F, H1} // 2,99

Veganer Schokoladeneis auf Mandelbasis
mit Brownie-Stücken

Ben & Jerry's Fairtrade Peanut Butter
& Cookies (465mL) ^{A, E, F, H1} // 6,99

Veganer Vanilleeis auf Mandelbasis
mit gefüllten Cookies & Erdnussbutter



soulfood Nicecream Schoko-Banane ^F (340 g) // 2,95

Hausgemachtes zuckerfreies Eis aus fairen Zutaten



Getränke

Faire Bio-Limonaden

von Lemonaid 0,33 L
// 1,99 (+ 0,25 Pfand)

Ingwer, Limette, Maracuja, Blutorange

Faire Bio-Eistees von Charitea 0,33 L
// 1,99 (+ 0,25 Pfand)

Mint, zuckerfrei, Mate zuckerfrei, Mate,
Red (Rooibos & Passionsfrucht), Black

Bei den Eistees & Limonaden wird ein fester Betrag je
Flasche an soziale Projekte in den Herkunftsländern
gespendet.



El Punte Costa Rica Cola

Fairtrade 0,33 L // 1,99 (+ 0,15 Pfand)

Voelkel Heimische Bio-Apfelschorle,
naturtrüb 0,33 L // 1,49 (+ 0,15 Pfand)



WeltPartner Fairer Smoothie Mango 0,25 L // 2,75

WeltPartner Fairer Smoothie Ananas 0,25 L // 2,75

Soulfood Schoko-Bananen-Shake 0,25 L // 1,00

El Punte Orangensaft Fairtrade 1,0 L // 2,95 (+0,15 Pfand)

Voelkel italienischer Bio-Traubensaft 0,75 L // 3,95 (+ 0,15
Pfand)

Legende Allergene: A Glutenhaltiges Getreide, B Krebstiere,
C Eier, D Fisch, E Erdnüsse, F Soja, G Milch (einschließlich
Laktose), H Schalenfrüchte, H1 Mandeln, H2 Haselnüsse,
H3 Walnüsse, H4 Cashewkerne, H5 Pecannüsse, H6
Paranüsse, H7 Pistazien, H8 Macadamianüsse, H9
Queensland Nüsse, I Sellerie, J Senf, K Sesamsamen