

## Heißes Zeug

**Ausschließlich fair gehandelter Bio-Premium-Kaffee aus der Aachener Rösterei „MAQII“**

Kaffee (Americano)	2,50 €
Cappuccino	2,80 €
Latte Macchiato	3,00 €
Espresso	2,20 €
Espresso Doppio	2,90 €
Espresso Macchiato	2,50 €
Heiße Schokolade	3,00 €
(Vollmilch, zartbitter oder weiße Schokolade)	

Alle Heißgetränke können auch mit Soja, Mandel oder Laktosefreier Milch gereicht werden. +50 Cent

## Tee

Frischer Ingwer Minze Orangen Tee mit Honig	3,90 €
Frischer Ingwer Minze Zitrone Tee mit Honig	3,90 €
Frischer Minz Tee mit Honig	3,60 €

**LØV ORGANIC** *Organischer Premium Tee von unserem Partner VarieThé - Die Teeboutique im Hof, Aachen*

<b>LØV IS GOOD</b>	3,90 €
Biologische Kräutertee-Mischung voller Antioxidantien	
<b>LØV IS BEAUTIFUL</b>	3,90 €
Wellness-Tee für natürliche Schönheit	
<b>LØV IS PURE</b>	3,90 €
Biologische Grüntee-Mischung zur Reinigung des Körpers	
<b>LØV IS ZEN</b>	3,90 €
Biologische Kräutertee-Rooibos-Mischung zur Entspannung	
<b>LØV JASMIN</b>	3,90 €
Biologischer Grüntee der Körper und Geist belebt	
<b>LØV EARL GREY</b>	3,90 €
Bio-Grüntee - der Klassiker in grün	
<b>LØV ROOIBOS VANILLE</b>	3,90 €
Bio-Kräutertee - der fruchtige Genuß aus Südafrika	
<b>LØV ZITRUS-FRÜCHTETEE</b>	3,90 €
Bio-Früchteteer - Mischung zur Dynamisierung	
<b>LØV EXOTISCHER FRÜCHTETEE</b>	3,90 €
Bio-Früchteteer-Mischung - tropisch fruchtig und teeinfrei	

## Desserts

**Eine süße Sünde wert.**

Wir backen im Wechsel Möhre-Walnuß **V**, Tarte au chocolat **V**, Joghurt Gugelhupf **V** und den legendären Käsekuchen 3,90 €

## MACH DEIN EIGENES DING

<b>1. Grundsalat wählen</b>	Blatt & Wildsalat Mix Babypinac Rucola Vollkorn Pasta	<b>6,90 €</b>
<b>2. Basic Zutaten</b>	Kirschtomate Möhre Gurke Paprika Mais Lauchzwiebel Kichererbsen Champignon Rote Bete Rote Zwiebel	
<b>3. Premium Zutaten</b>	Hähnchenbrust Roastbeef Büffelmozzarella Avocado Thunfisch Ziegenkäse Bio-Quinoa Süßkartoffel Olive (grün & schwarz) Bio Ei Wildreis	3,00 € 3,50 € 3,00 € 2,50 € 2,00 € 3,00 € 2,50 € 1,50 € 1,00 € 1,00 € 1,50 €
<b>4. Toppings</b>	Apfel Birne Weintraube Getrocknete Feige Sprosse Walnuss Kürbiskern Sonnenblumenkerne (karamellisiert)	0,70 € 0,70 € 0,70 € 1,00 € 1,00 € 1,00 € 1,00 € 1,00 €
<b>5. Dressing auswählen</b>	Agaven-Senf-Dressing <b>V</b> Balsamico-Dressing Goji Beeren-Dressing <b>V</b> Apfel-Joghurt-Dressing Limonen-Dressing <b>V</b>	

**V** = vegan

Für mehr Infos: [www.lennetundkann.de](http://www.lennetundkann.de)  
oder besucht uns bei **Facebook** | **#thefreshbar**

**LENNET BRINGT'S!**

Ab sofort liefern wir auch aus zwischen 11 und 16 Uhr! (innerhalb von Aachen ab 30,00 Euro und ausserhalb auf Anfrage)



**LENNET & KANN**  
The Fresh Bar

**WIR MACHEN ALLES MIT BIO VERPACKUNGEN**

Tel.: 0241-97902944 | Pontstr. 5 | 52062 Aachen  
Öffnungszeiten: Mo. – Sa.: 11–20 Uhr | So. 12 – 17 Uhr

**Verschenke Gesundes!**  
Mit dem Gutschein von Lennet & Kann

## Softies

0,33l

### Aus der Flasche, auf den Tisch.

Viva con Agua „laut“	2,70 €
Viva con Agua „leise“	2,70 €
Fritz Kola	2,70 €
Fritz Kola zuckerfrei	2,70 €
Fritz-spritz Melone	2,70 €
Fritz-spritz Bio Rhabarbersaftschorle	2,70 €

## Smoothies / Detox / Wellness

0,3l

### Früchte und Gemüse püriert, um neue Kraft zu tanken.

<b>Weißer Riese</b>	4,90 €
Traubensaft, Joghurt, Apfel, Haferflocken (mit Soja Joghurt, +50 Cent <b>V</b> )	
<b>Bye, Bye, Doctor <b>V</b></b>	4,90 €
Orange, Banane, Spinat, Traube	
<b>Frische Kick <b>V</b></b>	4,90 €
Spinat, Apfel, Minze, Gurke, Orange, Zitrone	
<b>Alles im Lot <b>V</b></b>	5,90 €
Spinat, Banane, Birne, Ingwer-Pulver, Vanille, Zimt, getrocknete Feige	
<b>Wellness Kur <b>V</b></b>	5,90 €
Spinat, Birne, Apfel, Zitrone, Basilikum, Rosine	

## Frisch & Pur

0,3l

### Säfte und hausgemachte Limonaden frisch für Dich gepresst.

Gepresster Apfelsaft	4,50 €
Gepresster Orangensaft	4,50 €
Lila Laune – gepresster Rote Bete- und Orangensaft	4,50 €
Burn, Baby, Burn – gepresster Orangen-, Zitronen-, Möhren-, Apfelsaft und Ingwer	4,90 €
Selbstgemachte Grapefruit-Limonade	3,90 €
Selbstgemachte Limetten-Minz-Limonade	3,90 €
Selbstgemachte Apfelschorle	3,90 €

Alle Preise verstehen sich inkl. der ges. MwSt.

**Für Veranstaltungen, Events oder Caterings  
stehen wir Dir gerne immer zur Verfügung,  
frag uns einfach.**

## Suppen

**Wir bieten ständig wechselnde Suppen an, die stets  
ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe hergestellt  
werden. Zu allen Suppen reichen wir kostenlos unser  
reines Dinkelbrot.**

## Salate

### Knackige Salate frisch zubereitet.

<b>Mach Dein eigenes Ding</b>	ab 6,90 €
Stell Dir Deinen eigenen Salat zusammen	
<b>Chickeria</b>	10,90 €
Salatmix, Paprika, Kirschtomaten, Sonnenblumenkerne (karamelisiert), Hähnchenbrust, Lauchzwiebeln + Unsere Empfehlung: Agaven-Senf-Dressing	
<b>Fischers Fritz</b>	9,90 €
Salatmix, Paprika, Thunfisch, Oliven, Bio Ei, Zwiebeln + Unsere Empfehlung: Limonen Dressing	
<b>Die Ziege groovt</b>	10,90 €
Babyspinat, Ziegenkäse, Kirschtomaten, Birne, Walnüsse + Unsere Empfehlung: Agaven-Senf- oder Goji Beeren Dressing	
<b>Quiovado <b>V</b></b>	9,90 €
Babyspinat, Quinoa, Kirschtomaten, Avocado, Lauchzwiebeln + Unsere Empfehlung: Goji Beeren Dressing	
<b>Mambo Italiano</b>	9,90 €
Pasta, Rucola, Kirschtomaten, Büffel-Mozzarella, Oliven + Unsere Empfehlung: Balsamico Dressing	
<b>Lennet &amp; Kann Salat</b>	11,90 €
Salatmix, Wildreis, Kirschtomaten, Roastbeef, Apfel, rote Zwiebeln, + Unsere Empfehlung: Agaven-Senf- oder Goji Beeren Dressing	
<b>Power Salat</b>	9,90 €
Salatmix, Roastbeef, Paprika, rote Bete, Süßkartoffel + Unsere Empfehlung: Goji Beeren Dressing	
<b>Klein aber fein <b>V</b></b>	5,90 €
Salatmix, Möhre, Gurke, Kirschtomaten, Mais + Unsere Empfehlung: Apfel-Joghurt Dressing	

**Zu allen Salaten reichen wir kostenlos unser reines Dinkelbrot.**

**V** = Vegan

## Baguettes

### Reines Dinkel-Baguette mit Liebe zubereitet.

<b>Chickeria Baguette</b>	7,90 €
Salatmix, Hähnchen, Gurke, Tomate, Lauchzwiebeln Empfohlener Aufstrich: Chefsache (Curry-Sauce)	
<b>Fischers Fritz Baguette</b>	7,90 €
Salatmix, Thunfisch, Mais, Möhre, Zwiebel, Bio Ei Empfohlener Aufstrich: Chefsache (Curry Sauce)	
<b>Popeye Baguette <b>V</b></b>	7,90 €
Babyspinat, Avocado, Tomate, Möhre, Salz-Pfeffer Mischung Empfohlener Aufstrich: Lila Lotte (Birnen-Zwiebel-Konfi)	
<b>Mambo Italiano Baguette</b>	7,90 €
Rucola, Kirschtomaten, Büffel-Mozzarella Empfohlener Aufstrich: Balsamico	
<b>Lennet Kann Baguette</b>	7,90 €
Salatmix, Roastbeef, Gurke, Rote Bete Empfohlener Aufstrich: Lila Lotte (Birnen-Zwiebel-Konfi)	

**Zu Fragen bezüglich Allergenen und Zusatzstoffen frag  
bitte unser geschultes Fachpersonal oder lese die ausgelegte  
Allergen- und Zusatzstoffe- Liste.**

## Business Catering / Business Lunch - neue moderne Wege gehen

Überrasche Deine Gäste mit gesunden Snacks und hochwertigem,  
belebendem Essen für Deine Besprechung, Dein Meeting oder  
Deine Veranstaltung.

## Tue Gutes und schreibe darüber :

Die Philosophie des Lennet & Kann ist es, hauptsächlich regionale  
Produkte anzubieten und in allen Bereichen mit Partnern aus der  
näheren Umgebung zusammenzuarbeiten. Kurze Wege sind die Basis  
zum Anspruch an unsere Frische.  
Der Obst- und Gemüsekalender ist hierbei ein wichtiger roter Faden in  
der Zubereitung unserer Speisen. Wir versuchen bei allen unseren  
Lebensmitteln und Verpackungen auf bio, fairtrade und umwelt-  
freundliche Produkte zu achten.  
Außerdem unterstützen wir durch unser angebotenes „Viva con Agua“  
Wasser ein Netzwerk von Menschen und Organisatoren, das sich für  
einen menschenwürdigen Zugang zu sauberem Trinkwasser und  
sanitärer Grundversorgung einsetzt.