

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 (Vollmilch, zartbitter oder weiße Schokolade)	3,00 €

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

LØV IS GOOD 3,90 €

Biologische Kräutertee-Mischung voller Antioxidantien

LØV IS BEAUTIFUL 3,90 €

Wellness-Tee für natürliche Schönheit

LØV IS PURE 3,90 €

Biologische Grüntee-Mischung zur Reinigung des Körpers

LØV IS ZEN 3,90 €

Biologische Kräutertee-Rooibos-Mischung zur Entspannung

LØV JASMIN 3,90 €

Biologischer Grüntee der Körper und Geist belebt

LØV EARL GREY 3,90 €

Bio-Grüntee - der Klassiker in grün

LØV ROOIBOS VANILLE 3,90 €

Bio-Kräutertee - der fruchtige Genuß aus Südafrika

LØV ZITRUS-FRÜCHTETEE 3,90 €

Bio-Früchtetee - Mischung zur Dynamisierung

LØV EXOTISCHER FRÜCHTETEE 3,90 €

Bio-Früchtetee-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

1. Grundsalat wählen	Blatt & Wildsalat Mix Babyspinat Rucola Vollkorn Pasta	6,90 €
-----------------------------	---	---------------

2. Basic Zutaten	Kirschtomate Möhre Gurke Paprika Mais Lauchzwiebel Kichererbsen Champignon Rote Bete Rote Zwiebel	
3 inklusive		
Zusätzliche 0,70 €		

3. Premium Zutaten	Hähnchenbrust Roastbeef Büffelmozzarella Avocado Thunfisch Ziegenkäse Bio-Quinoa Süßkartoffel Bio Ei Wildreis	3,00 € 3,50 € 3,00 € 2,50 € 2,00 € 3,00 € 2,50 € 1,50 € 1,00 € 1,50 €
---------------------------	--	--

4. Toppings	Apfel Birne Weintraube Getrocknete Feige Sprosse Walnuss Kürbiskern Sonnenblumenkerne (karamelisiert)	0,70 € 0,70 € 0,70 € 1,00 € 1,00 € 1,00 € 1,00 € 1,00 €
--------------------	--	--

5. Dressing auswählen	Agave-Senf-Dressing V Balsamico-Dressing Coji Beeren-Dressing V Apfel-Joghurt-Dressing Limonen-Dressing V	
1 inklusive		
Zusätzliche 1,20 €		

V = vegan

Für mehr Infos: 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

**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.

Weißer Riese	4,90 €
Traubensaft, Joghurt, Apfel, Haferflocken (mit Soja Joghurt, +50 Cent V)	
Bye, Bye, Doctor V	4,90 €
Orange, Banane, Spinat, Traube	
Frische Kick V	4,90 €
Spinat, Apfel, Minze, Gurke, Orange, Zitrone	
Alles im Lot V	5,90 €
Spinat, Banane, Birne, Ingwer-Pulver, Vanille, Zimt, getrocknete Feige	
Bloody Lennet V	5,90 €
Paprika, Tomate, Rote Bete, Limette, Orange, Pfeffer	

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.

Mach Dein eigenes Ding ab 6,90 €
Stell Dir Deinen eigenen Salat zusammen

Chickeria 10,90 €
Salatmix, Paprika, Kirschtomaten,
Sonnenblumenkerne (karamelisiert), Hähnchenbrust, Lauchzwiebeln
+ Unsere Empfehlung: Agave-Senf-Dressing

Fischers Fritz 9,90 €
Salatmix, Paprika, Thunfisch, Oliven, Bio Ei, Zwiebeln
+ Unsere Empfehlung: Limonen Dressing

Die Ziege groovt 10,90 €
Babyspinat, Ziegenkäse, Kirschtomaten, Birne, Walnüsse
+ Unsere Empfehlung: Agave-Senf- oder Goji Beeren Dressing

Quiovado **V** 9,90 €
Babyspinat, Quinoa, Kirschtomaten, Avocado, Lauchzwiebeln
+ Unsere Empfehlung: Goji Beeren Dressing

Mambo Italiano 9,90 €
Pasta, Rucola, Kirschtomaten, Büffel-Mozzarella, Oliven
+ Unsere Empfehlung: Balsamico Dressing

Lennet & Kann Salat 11,90 €
Salatmix, Wildreis, Kirschtomaten, Roastbeef, Apfel,
rote Zwiebeln,
+ Unsere Empfehlung: Agave-Senf- oder Goji Beeren Dressing

Power Salat 9,90 €
Salatmix, Roastbeef, Paprika, rote Bete, Süßkartoffel
+ Unsere Empfehlung: Goji Beeren Dressing

Klein aber fein **V** 5,90 €
Salatmix, Möhre, Gurke, Kirschtomaten, Mais
+ Unsere Empfehlung: Apfel-Joghurt Dressing

Lennet`s Liebling (Danys Empfehlung) 13,90 €
Salatmix, Tomate, Paprika, Rote Bete, Gurke, Avocado, Hähnchen, Ziegenkäse
+ Unsere Empfehlung: Mischung aus Agave Senf & Balsamico Dressing

Zu allen Salaten reichen wir kostenlos unser reines Dinkelbrot.

V = Vegan

Baguettes

Reines Dinkel-Baguette mit Liebe zubereitet.

Chickeria Baguette 7,90 €
Salatmix, Hähnchen, Gurke, Tomate, Lauchzwiebeln
Empfohlener Aufstrich: Chefsache (Curry-Sauce)

Fischers Fritz Baguette 7,90 €
Salatmix, Thunfisch, Mais, Möhre, Zwiebel, Bio Ei
Empfohlener Aufstrich: Chefsache (Curry Sauce)

Popeye Baguette **V** 7,90 €
Babyspinat, Avocado, Tomate, Möhre,
Empfohlener Aufstrich: Lila Lotte (Birnen-Zwiebel-Konfi)

Mambo Italiano Baguette 7,90 €
Rucola, Kirschtomaten, Büffel-Mozzarella
Empfohlener Aufstrich: Balsamico

Lennet Kann Baguette 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.