

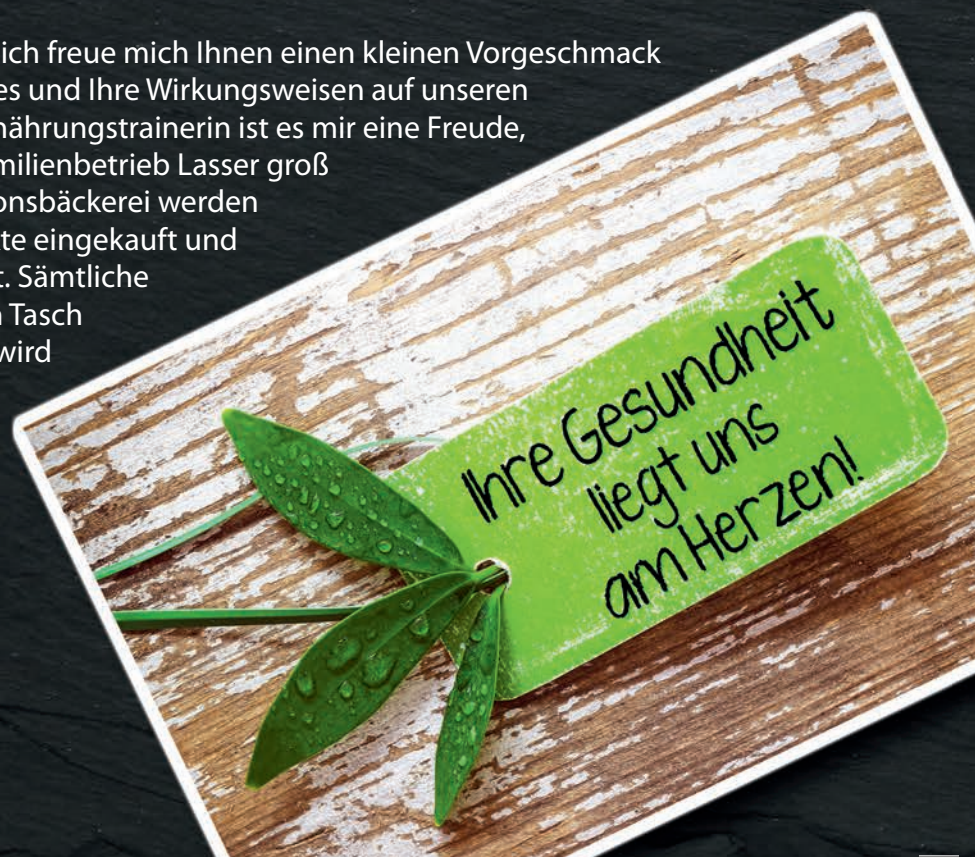
Speisen & Getränke



Herzlich Willkommen

bei der Traditionsbäckerei Lasser

Mein Name ist Nanna Fenz und ich freue mich Ihnen einen kleinen Vorgeschmack auf die Köstlichkeiten des Hauses und Ihre Wirkungsweisen auf unseren Körper geben zu dürfen. Als Ernährungstrainerin ist es mir eine Freude, dass Qualität und Frische im Familienbetrieb Lasser groß geschrieben wird. In der Traditionsbäckerei werden ausschließlich regionale Produkte eingekauft und bei der Verarbeitung verwendet. Sämtliche Fleischprodukte liefert Christian Tasch aus Stein an der Enns, dadurch wird auf der einen Seite eine ausgezeichnete Bioqualität andererseits auch ein kurzer Transportweg gewährleistet.



Das Frühstück zählt mitunter zu unseren wichtigsten Mahlzeiten, denn unser Magen arbeitet von 7 Uhr bis 9 Uhr auf Hochtouren und sollte deshalb mit Nahrungsmitteln nach Herzenslust gefüllt werden um einen guten Start in den Tag zu ermöglichen. Ich möchte Euch gerne bei der Wahl eine kleine Hilfestellung anbieten, so könnt Ihr bei vollem Genuss auch Euren individuellen Nährstoffbedarf gleichzeitig decken.

Das kleine Frühstück bietet durch die Portion Nüsse einen wunderbaren Vitamin B6 und E Lieferanten und eine ausgezeichnete natürliche Ölquelle. Beides stärkt das Immunsystem und ist wichtig für die Versorgung unserer Blutgefäße und Muskeln.

Das schnelle Frühstück liefert durch den frisch gepressten körpertemperierten Orangensaft eine ausgezeichnete Vitamin C Versorgung, gleichzeitig wirkt er auf den Magen basisch und erleichtert dadurch den Abbau von freien Radikalen. Emotionaler oder physischer Stress kann dadurch leichter abgebaut werden. Gerade Raucher, schwangere Frauen und ältere Menschen haben einen erhöhten Vitamin C Bedarf und hätten bei dem Konsum von einem Glas frisch gepressten Orangensaft ihren Tagesbedarf schon gut gedeckt.

Das steirische Frühstück wird mit Rapsöl zubereitet und im Anschluss mit dem „grünen Gold“ der Steiermark verfeinert. Dadurch werden die Wirkstoffe des kaltgepressten Kürbiskernöles nicht zerstört, sondern versorgen den Körper mit einer hochwertigen Vitamin E Quelle.

Beide Buffet Varianten versprechen alles was Herz und Körper begehren. Eine Vitaminversorgung wird durch Rohkost in Gemüse und Obst Form garantiert und durch frisch gebackenem Gebäck, feinsten Wurst und Käseprodukten abgerundet. Das ideale Frühstück für den großen Hunger und dem gemütlichen Zusammensitzen beim Genießen mit Familie oder Freunden.

Die Bäckerei Lasser bietet einzigartig bei jeglicher Kaffeebestellung ein Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft an. Neben dem Vitamin C und dem Frischeeffekt hat Zitronenwasser auch eine basische Wirkung auf unseren Körper. Stress, Ärger, jegliche Magen- Darmbeschwerden können dadurch gemildert werden und der Kaffee führt zum wahren Genuss.

Die Teeauswahl der Bäckerei kann sich besonders sehen lassen.

So werden der English Breakfast Leaves, der Earl Grey, der Premium SF Darjeeling und der Pure Mintpower euren Körper kühlen und Hitze austreiben. Ideal bei Wechselbeschwerden oder sommerliche Temperaturen.

Der Pure Minntpower ist außerdem eine vorzügliche Wahl bei Kopfschmerzen und leichter Migräne.

Eine besonders beruhigende Wirkung haben der Blossoms Of Camomille, der Rooibush High Grade und vor allem der Herbal Sweetness.

Letztere ist mein Favorit für all diejenigen, die mit Liebeskummer und kleinen Stimmungsschwankungen zu hadern haben.

Als erfrischende Vitaminbombe können der Fruit Triple Flavour und der Fruit Nature gewählt werden. Beide liefern Vitamine und werden gerne von Kindern mit einem Teelöffel Honig getrunken.

Die Grüntee Varianten Green Jasmine und Gyokuro Shadowed sind für den Teetrinker der Muntermacher, wobei die Wirkungsintensität und der Geschmack mit der Wirkungsdauer sehr gut individuell gestaltet werden kann.

Als orientalische Ermunterung wirkt der Chai Chai, jeder der gerne Tee trinkt sollte diese Geschmacksexplosion ausprobieren. Er wirkt aufmunternd und macht seinen Namen als natürlicher Weckruf alle Ehre.

Ich verabschiede mich nun von Euch und wünsche Euch eine wundervolle, kulinarische Genusszeit mit allen Sinnen in der Familienbäckerei Lasser und bin schon gespannt welche Wahl Ihr treffen werdet.....

Eure Nanna

Flying Fitness Coaches

Mag. Nanna Fenz | Sportwissenschaftlerin

Ernährungstrainer | Berater für Sporternährung im Spitzen- und Leistungssport | Berater für Gewichtsmanagement

Diplom. Kinesiologin | Meisterkräutertherapeutin

8972 Ramsau am Dachstein | Ramsau 185 | Tel.: +43 664 53 99 040 | email: nanna@flyingfitnesscoaches.at

Frühstücke

Kleines Frühstück 3,10 €

1 Semmel, 1 Kipferl, Butter, Marmelade, Honig, Nutella, Nüsse

Schnelles Frühstück 3,90 €

1 pikant gefülltes Weckerl, 1 frisch gepresster Orangensaft 0,25l

Steirisches Frühstück 4,70 €

Eierspeise mit Ölspur aus steirischem Kürbiskernöl auf einem Joghurteck serviert

Guten Morgen

Extras

Butter 0,50 €

Marmelade 0,50 €

Honig 0,50 €

Nutella 0,50 €

Wurstaufstrich 0,50 €

Port. Wurst 3,00 €

Port. Käse 3,00 €

Nüsse 0,60 €

Buffetfrühstück

Buffet 8,50 €

Wurst, Käse, Salami, Gemüse, Aufstrich, Marmelade, Gebäck, Brot, Milch, Joghurt, Müsli, Süßes aus unserer Backstube



Eier

weiches Ei	1,30 €
Spiegelei pro Stück inkl. 1 Semmel	1,60 €
Rührei aus 2 Eiern inkl. 1 Semmel	3,20 €
Ham & Eggs aus 2 Eiern inkl. 1 Semmel	4,50 €

Kaffee

to go

Alle Kaffeespezialitäten
sind bei uns auch zum
Mitnehmen erhältlich.

	groß	klein
Espresso mit kräftig würzigem Aroma	3,10 €	2,10 €
Brauner mild mit einem Hauch flüssigen Schlagobers	3,20 €	2,20 €
Espresso Macchiato mit Milchschaum	3,10 €	2,50 €
Verlängerter mild mit heißem Wasser verlängert	2,70 €	
Melange mit Milchschaum	3,10 €	
Cappuccino mit Milchschaum	3,10 €	
Milchkaffee mit viel Milch und Milchschaum	3,10 €	
Latte Macchiato im Glas mit Milchschaum geschichtet	3,40 €	2,90 €
Leonardo dunkel & hell mit Milch, dunkler oder heller Schokoladen- soße mit Milchschaum geschichtet, Schlagobers	3,80 €	
Iced Leonardo dunkel & hell Milch, dunkle oder helle Schokoladensoße, Schokofrappe dunkel oder hell, Crushed-Ice	3,80 €	
Alle Kaffeespezialitäten auch mit den Geschmackszusätzen: Karamell, Vanille, Haselnuss, Amaretto	0,60 €	

Heiße Schokolade 2,90 €
mit Schlagobers 3,10 €

Kinder Cappuccino 1,80 €



BARISTA *Royal* Schärff
COFFEES



Espresso
groß & klein



Brauner
groß & klein



Macchiato
groß & klein



Verlängerter



Cappuccino



Melange



Milchkaffee



Latte Macchiato
klein & groß



Leonardo
dunkel & hell



Iced Leonardo
dunkel & hell



1 English Breakfast Leaves

SCHWARZTEE • NATURBELASSEN

Eine kräftig aromatische Mischung aus indischen und chinesischen Tees sowie Tees aus Sri Lanka.

EXTRAKTION: 3 - 5min.

2 Earl Grey

SCHWARZER TEE • MIT BERGAMOTTEÖL

Feinstes Bergamotte Öl gibt diesem blumig leichten Darjeeling seinen unverwechselbaren Charakter.

EXTRAKTION: 3 - 5min.

3 Premium SF Darjeeling

SCHWARZTEE • NATURBELASSEN

Darjeelings werden als Champagner unter den Schwarztees gehandelt. Diese Sorte zeichnet sich durch ihr rundes, zartes Aroma aus.

EXTRAKTION: 3 - 5min.

4 Pure Mintpower

KRÄUTERTEE • NATURBELASSEN

Diese reine, hochwertige Pfefferminze entwickelt ein Aroma, das überraschen kann, denn sie ist reich an ätherischen Ölen, die sich im Aufguss wohltuend, erfrischend entfalten.

EXTRAKTION: 5min.

5 Blossoms Of Camomile

KRÄUTERTEE • NATURBELASSEN

Die Kamillenblüten stammen aus Ägypten und zeichnen sich durch einen besonders hohen Anteil an ätherischen Ölen aus, die das typische, markante Geschmacksbild dieses Kräutertees zeichnen.

EXTRAKTION: 5min.

6 Rooibush High Grade

KRÄUTERTEE • NATURBELASSEN

Feinster Rooibos natur in Top Qualität. Koffeinfrei und reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelemente ist der Rooi zudem sehr verträglich - natürlich auch bestens für Kinder geeignet.

EXTRAKTION: 5min.

7 Herbal Sweetness

KRÄUTERTEE • NATURBELASSEN

Wunderbar abgeschmeckte Kräutermischung mit einer leicht süßlichen Charakter. Der Anteil an Süßholz und Fenchel verleiht diesem Tee eine natürliche Süße ohne Zuckerzusatz.

EXTRAKTION: 5min.

8 Fruit Triple Flavour

FRÜCHTETEE • ZART AROMATISIERT

Ein sehr fruchtiges Geschmackserlebnis. Genießen Sie einen ausgewogenen Früchtetee mit dem frisch fruchtigen Geschmack süßer Ananas, reifer Kiwi und Erdbeeren.

EXTRAKTION: 5min.

Tee €2,70

serviert im Thermoglas

Eistee €2,70

Alle Teesorten auch
als Eistee erhältlich.

Art for Tea

9 Fruit Nature

FRÜCHTETEE • NATURBELASSEN

Frei von zusätzlichen Aromastoffen ist diese rote Fruchtmischung aus Äpfeln, Hagebutten und Hibiskus, mit feinen Madagaskar-Vanillestücken, ein idealer, bekömmlicher Durstlöcher auch für Kinder.

EXTRAKTION: 5min.

10 Green Jasmine

GRÜNER TEE • MIT JASMINBLÜTEN

Sehr schöner chinesischer Grüntee mit dem intensiv duftigen Aroma feinster Jasminblüten.

EXTRAKTION: 2 - 4min.

11 Gyokuro Shadowed

GRÜNER TEE • NATURBELASSEN

Die Blätter dieses grünen Halbschattentees aus China werden im Frühjahr unter Schilf und Bambusmatten abgedeckt. Eine Freude für Teekenner, Anspruchsvolle, aber auch Grüntee-Einsteiger.

EXTRAKTION: 2 - 4min.

12 Chai Chai

GEWÜRZTEE • NATURBELASSEN

Eine indisch orientalische Gewürzmischung aus Ingwer, Zimt und Kardamom, versetzt mit schwarzem Pfeffer und feinen Nelken. Ein traditioneller Gewürztee, der gerne mit Milch zubereitet wird und dadurch seinen sehr speziellen Charakter entfalten kann.

EXTRAKTION: 5min.



Bio - Limonade

Frische BIO Limonaden mit Aqua Coffea Wasser

Aqua Coffea Wasser fördert die Effizienz unseres gesamten inneren biologischen Ablaufes und trägt somit spürbar zu unserem Wohlbefinden bei.

Aqua Coffea bringt die natürliche Kraft von Quellwasser zurück in unser Leben!

to go

	0,3l	0,5l
HOLUNDER MELISSE	2,80 €	3,90 €

Die Geschmacksvariation Holunder - Melisse verleiht dem Getränk eine besonders erfrischende Note und wirkt beruhigend auf Geist und Körper

HIMBEER ZITRONE	2,80 €	3,90 €
------------------------	---------------	---------------

Verfeinert mit frischen, saftigen Himbeeren und einem Schuss Zitrone erfreut sich dieses Erfrischungsgetränk großer Beliebtheit.

LIMETTE INGWER	2,80 €	3,90 €
-----------------------	---------------	---------------

Fruchtig und erfrischend kühl - so raffiniert schmeckt die neue Aqua Coffea Limonade.

COLA	2,80 €	3,90 €
-------------	---------------	---------------

Aqua COFFEA



Frozen Limonades €2,80

Alle Limonadensorten sind auch
als Frozen Lemonades
erhältlich !



Getränke

Apfelsaft naturtrüb 0,25l	2,80 €
Apfelsaft naturtrüb gespritzt 0,5l	3,80 €
Marillennektar 0,25l	2,80 €
Marillennektar gespritzt 0,5l	3,80 €
Multivitaminsaft 0,25l	2,80 €
Mutivitaminsaft gespritzt 0,5l	3,80 €
Zwetschkensaft 0,25l	2,80 €
Zwetschkensaft gespritzt 0,5l	3,80 €
Eistee Pfrisch 0,25l	2,80 €
Eistee Pfirsich gespritzt 0,5l	3,80 €
Orangensaft frisch gepresst 0,25l	3,50 €
Mineralwasser 0,33l	2,20 €
Prosecco 0,1l	3,50 €

zum Wohl





Urhtaler



Guten Appetit

Snacks

Minipizza hausgemacht	2,60 €
Faschiertes in Semmel	3,60 €
Schnitzelsemmel	3,60 €
Fladen gefüllt	4,20 €
Schinken - Käse - Toast	4,50 €



Weitere Snackvariationen finden
Sie täglich frisch in unserer Vitrine



Süßes

Cookies 1,70 €

Muffin 2,00 €

Dauergebäck 2,30 €

Plunder 2,30 €

Punschkrapfen 2,60 €

Blechkuchen 3,00 €

Sahneschnitte 3,20 €

Apfelstrudel 3,20 €

Topfenstrudel 3,20 €

Portion Schlagobers
€ 0,50







Heinz Lasser GmbH

Erzherzog-Johann-Straße 560 • A- 8970 Schladming
Tel: +43(0)3687/ 22 438 • Fax: +43(0)3687/ 22438-4
www.lasser.at

