



wie schön, dass du da bist!

es liegt uns sehr am herzen, dir frische, sorgfältig zubereitete köstlichkeiten anzubieten – wenn immer möglich regional und in bio-qualität.

wir verzichten bewusst auf raffinierten zucker, weißmehl und kuhmilch. deshalb sind viele unserer speisen gluten- und laktosefrei und werden mit natürlichem zucker gesüßt.

(dattel-, agaven-, ahornsirup und honig)

gekocht wird bei uns ausschließlich mit avocado- und kokosöl.

wer jedoch kuhmilch oder knusprigen speck möchte, bekommt beides bei uns selbstverständlich auch!

in unserer küche legen wir wert auf frische, vollwertige zutaten und ausgewogene, mit liebe zubereitete gerichte – ganz viel gutes für genussvolle momente!

genieß die zeit bei unserem brunch. wir freuen uns, dass du zu uns gefunden hast!

the healthy brunch club

verwurzelt in unseren werten, inspiriert von der welt.

was einst als einfaches geburtsritual begann, lebt heute im the healthy brunch club weiter. drei schwestern und die gründerinnen (**tina, charlotte und tessa**) vereint durch die liebe zur familie, zum reisen und natürlich zum brunchen.

ob in new york, chicago, an der amalfiküste oder in unserer wahlheimatstadt wien. das gemeinsame brunchen war immer etwas besonderes. mit jedem bissen, jedem kaffee und jeder inspiration wuchs auch der wunsch, diesen genuss zu teilen.

unsere wurzeln liegen auf den philippinen und mit ihnen eine tiefe verbundenheit zu gastfreundschaft und dem herz für gutes essen. diese einflüsse spiegeln sich heute in unserer speisekarte genauso wider wie die erfahrungen aus aller welt.

als bei tina eine chronische darmentzündung diagnostiziert wurde, rückte das thema ernährung für uns noch stärker in den fokus. seither legen wir besonderen wert auf eine bewusste, ausgewogene auswahl an zutaten, ohne auf geschmack oder kreativität zu verzichten.

das ergebnis: eine bunte auswahl an modernen, ausgewogenen und international inspirierten brunchgerichten, die nicht nur gut schmecken, sondern einfach freude machen.

LASA 1521

wo geschichte auf modernen geschmack trifft.

authentische philippinische küche, modern neu gedacht, inspiriert von den aromen und der geschichte rund um das jahr 1521. hinter jedem teller steht ein team, das gastronomie, gesundheitswesen, organisation und kreative medienarbeit vereint.

gründer und küchenleiter **paul** bringt über 15 jahre aus dem operationssaal sowie erfahrung aus caterings, private dinings, groß- und produktionsküchen mit, eine mischung aus präzision und kulinarischem gespür, die du auf jedem teller schmeckst.

an seiner seite: **lester** mit gastronomischer ausbildung, erfahrung im gesundheitswesen, als videograf und barista. **aby** hält als erfahrene koordinatorin im hintergrund alle fäden zusammen und prägt mit fotografie unseren auftritt. **klaudia** sorgt mit ihrem gespür für service und gästekontakt dafür, dass du dich vom empfang bis zum letzten bissen gut aufgehoben fühlst.

moderne philippinische küche, die herkunft, handwerk und geschmack vereint, mit viel hingabe und noch mehr herzlichkeit. **lass dich verwöhnen.**

dein,
the healthy brunch club x LASA team



frischer brunch trifft authentisch-philippinischen geschmack

EGGCITEMENTS

eggs any style c g n 18.90

zwei eier, zubereitet nach deiner wahl, süßkartoffel, avocadoscheiben, pilzmix, rote bete-feta-apfel-rucola-blattspinat-salat, sprossen, kresse.

457kcal · 21p · 49kh · 21f

beggs enedict c g n 18.90

zwei pochierte eier auf goldbraunem sauerteigbrot, samtige avocadosauce, pilzmix, rote bete-feta-apfel-rucola-blattspinat-salat, gerösteten pinienkernen, sprossen und kresse.

580kcal · 28p · 40kh · 41f · glutenfrei m. süßkartoffel · 490kcal · 25p · 39kh · 21f

LASA BREAKFAST

lasa benedict c g n neu 20.90

unser beggs enedict, zusätzlich mit einem saftigen beef-longanisa-patty. süßlich-würzig, der filipino-twist.

~720kcal · 34p · 42kh · 49f

gut zu wissen longanisa = philippinische, süßlich-würzige knoblauchwurst – bei uns aus bio-rindfleisch.

lasa sunrise a c d n neu 17.90

knuspriges sauerteigbrot mit süßkartoffel-lachs-aufstrich, asado sauce, geröstete schalotten und sprossen. dazu rote bete-feta-apfel-rucola-blattspinat-salat on the side.

~470kcal · 27p · 37kh · 23f

AVOLUTION

joseph's sauerteigbrot · cremige avocado · frische sprossen

avocado bread c g n 12.90

zerdrückte avocado, rote bete-feta-apfel-rucola-blattspinat-salat, gartenkresse, sprossen und frühlingzwiebelöl.

EXTRAS

ei nach wunsch 2.10 bio speck 3.30 bio lachs 3.10 pilzmix 1.90 joseph's sauerteigbrot 2.50

süßkartoffelscheiben 2.10 chili oil 1.80 protein 15g 1.50 kollagen 10g 1.50 bio-leinöl 1.00

trinkgeld ist herzlich willkommen, aber selbstverständlich freiwillig

healthy · authentic · brunch

LASA SIGNATURES ab 11h

„lasa“= geschmack · elevated filipino streetfood zum teilen und probieren

lasa burger a c f n **neu** 14.80

martin's potato bun, beef-longanisa-patty, knuspriger süßkartoffel hashbrown, eingelegte zwiebel und sprossen.

~690kcal · 31p · 49kh · 38f

gut zu wissen longanisa= philippinische, süßlich-würzige knoblauchwurst – bei uns aus bio rindfleisch.

muscle dumplings · 4 stk. a b c d n r 7.80

bio-rind und shrimp, sanft gedämpftes gemüse mit hausgemachter sauce.

180kcal · 19p · 5kh · 9 f · extra chili oil 1.80

SALAD BOWL

frisch und leicht · dressing und protein nach wahl

healthy salad bowl g n **neu** 13.90

rucola, blattspinat, rote bete-äpfel, geröstete süßkartoffel, fenchel, feta, sprossen, geröstete pinienkerne und gartenkresse.

~320kcal · 9p · 24kh · 19f

dressing nach wahl homemade sesame · honigsenf · kürbiskernöl | + protein: beef-longanisa 3.50 · shrimp 4.50 · biolachs 3.10 · pochiertes ei 1.90

EXTRAS

ei nach wunsch 2.10 bio speck 3.30 bio lachs 3.10 pilzmix 1.90 joseph's sauerteigbrot 2.50

süßkartoffelscheiben 2.10 chili oil 1.80 protein 15g 1.50 kollagen 10g 1.50 gemüse chips 2.10

beef longonisa 3.80 bio-leinöl 1.00

HAFER DICH LIEB

glutenfreie haferflocken · kokoscreme · chia · beeren

premium porridge n 10.90

vegan hanf- und chiasamen, kokos, apfel, zimt, geröstete mandeln und beeren.

255kcal · 8p · 30kh · 10f

kokoscreme power-oats n 10.90

vegan hanfsamen in kokoscreme, banane, chia und beeren.

973kcal · 19p · 28kh · 90f

BERRY GOOD CHOICE

vollkorn-dinkel a c n 12.50

pancakes

mit einer topfen-leinöl-himbeerencreme, sesam, kokos und ahornsirup.

670kcal · 22p · 50kh · 43f

chialovers n 6.20

vegan chia in kokosdrink, mangocreme, frische beeren, sesam und kokos.

70kcal · 2p · 6kh · 4f

LASA SWEETS

chamorado a n **neu** 12.90

power-oats and turon

die schoko-version unserer power-oats. kakaomilchreis und bananen, gekrönt mit einem knusprigen turon.

~520kcal · 11p · 68kh · 22f

lasa waffles a c n **neu** 12.90

vollkorn-dinkelwaffel mit topfen-leinöl-calamansi-heidelbeer-creme, frische beeren, sesam, kokos und ahornsirup.

~670kcal · 21p · 52kh · 42f

THE HEALTHY BRUNCH CLUB SETS

unsere beliebtesten kombinationen · das volle erlebnis zum vorteilspreis

tessa's feel good combi h l n ... 19.90

heißgetränk deiner wahl · premium porridge · fresh juice deiner wahl

245kcal · 12p · 54kh · 34f

tina's soul food a c n 23.90

heißgetränk deiner wahl · avocado bread · hafer dich lieb deiner wahl

640kcal · 26p · 63kh · 38f

charlotte's healthy treat a c g h d n 29.90

heißgetränk deiner wahl · eggcitement deiner wahl · berry good choice deiner wahl

470kcal · 26p · 63kh · 38f

lasa's chill set a c d n **neu** 29.90

heißgetränk oder soda deiner wahl · lasa breakfast deiner wahl · lasa sweets deiner wahl

~990kcal · 38p · 105kh · 45 f (ohnegetränk)

EXTRAS

ei nach wunsch 2.10 bio speck 3.30 bio lachs 3.10 pilzmix 1.90 sauerteigbrot 2.50
süßkartoffelscheiben 2.10 chili oil 1.80 protein 15g 1.50 kollagen 10g 1.50 bio-leinöl 1.00

COFFEE, HEALTHTEA AND ME

adapto latte melange	6.20 5.90	chai-tea latte	5.80
latte oder melange mit 7 adaptogenen pilzen: reishi, chaga, shiitake, lion's mane, cordyceps, maitake und tremella. mild, vollmundig und charaktervoll im geschmack.		sonnentor schwarztee-chai sanft aufgegossen mit zimt und kurkuma und milch deiner wahl. würzig, cremig und wärmend.	
130 120kcal · 8 6,5p · 12 10kh · 9 7f		chaga-minz-tee	5.50
reishi cappuccino	5.90	kräftiger tee von mykotheke mit chaga. getoppt mit frischer pfefferminze.	
samtiger cappuccino mit reishi. harmonischer kaffeegenuss.		moringa-minz-tee	5.50
120kcal · 6,5p · 10kh · 7f		kräutertee mit moringa-blättern und erfrischender minze. mild und grün im geschmack.	
ashwaganda latte	6.20	ingwer-kurkuma brew	5.50
geschmeidiger latte mit ashwaganda. mild und ein purer genuss.		aus naturtrübem apfelessig-honig-ingwer-kurkuma (oxymel) mit frischem ingwer und kurkuma. warm und würzig.	
130kcal · 8p · 12kh · 9f		fenchel-anis-kümmel	4.50
kurkuma espresso latte	6.20	sonnentor-tee mit fenchel, anis und kümmel. mild und wärmend.	
feuriger espresso latte mit kurkuma. würzig und kräftig im geschmack.		melisse-verbene-lavendel	4.50
130kcal · 8p · 12kh · 9f		duftender sonnentor-tee mit melisse, verbene und lavendel. mild und aromatisch.	
mit kaffeebohnen von alt wien. sorgfältig ausgewählt und geröstet.		klassische tees von sonnentor	4.50
milchalternativen:		kamille, früchte, grüntee, pfefferminz, schwarztee (earl-grey).	
hafer · soja · kokos · mandel	kostenlos		
extras:			
protein 15g · kollagen 10g	je 1.50		

gut zu wissen ·

adaptogene sind pflanzen und pilze. die in traditionellen kulturen besonders in asien seit jahrhunderten verwendet und geschätzt werden. ein fester bestandteil der asiatischen pilzkultur und für uns eine beliebte zutat für bewussten genuss.

reishi asiatischer vitalpilz mit herbholziger note · **lion's mane** speisepilz mit zarter konsistenz und mildem aroma · **maitake** feiner japanischer speisepilz mit kräftigem aroma · **tremella** mild schmeckender speisepilz mit geleeartiger textur · **chaga** birkenpilz mit kräftigem und erdigem geschmack · **cordyceps** fein, würziger pilz, traditionell in der asiatischen küche

trinkgeld ist herzlich willkommen, aber selbstverständlich freiwillig

healthy · authentic · brunch

JUICES, SODAS & SPECIALS

immunity 6.90

vegan sonniger frischekick:
karotten, orangen, ingwer, kurkuma
und eine prise pfeffer. süß- würzig.

95kcal · 1 p · 22kh · 0f

pure celery 6.90

l · vegan frisch gepresster selleriesaft mit
apfel und zitrone. pur und unverfälscht.

90kcal · 2p · 18kh · 0f

clean green kick 6.90

l · vegan frisch und spicy:
gurke, sellerie, ingwer, zitrone und chlorella.

65kcal · 3p · 12kh

beet boost 6.90

vegan karotten, äpfel, zitrone, rote beete
und ingwer. fruchtig und frisch.

180kcal · 5p · 42kh · 0f

shots 2.50

ingwer | kurkuma | sellerie

je mit apfel und zitrone.

der kleine konzentrierte kick.

extras:

protein 15g · kollagen 10g

bio-leinöl

je 1.50

1.00

roasted buko mocktail 8.80

vegan sanft geröstetes buko (junges
kokoswasser) und pandan-mandelmilch,
verfeinert mit sternanis und frischen
pandanblättern.

215kcal · 2p · 4kh · 22f

calamansi soda 5.10

vegan calamansi-sirup, frischer ingwer und
limette, aufgegossen mit sodawasser.

108kcal · 2p · 20kh · 2f

guava soda 5.10

vegan guava-sirup mit feinen chiasamen,
aufgegossen mit sodawasser.

108kcal · 2p · 20kh · 2f

honey-cider soda 5.10

(himbeer | zitrone | ingwer/kurkuma)

vegan erfrischender mix aus
honig-apeflessig (oxymel) und kräuter/
früchten natürlich fermentiert mit chiasamen.
leicht süß-sauer und spritzig.

45kcal · 0p · 11kh · 0f

kefir mango lassi 5.90

g cremiger lassi aus kefir, mango,
leinöl und einen hauch kardamom. protein-
und omega3-reich. leicht spritzig und
erfrischend.

55kcal · 2p · 10kh · 2f

cherry ice glow 7.10

d erfrischender kollagen-drink von biogena
mit kirschgeschmack.

38kcal · 10p · 9kh · 0f

gut zu wissen · besondere zutaten

chlorella grüne mikroalge · **kurkuma** warm-würzige wurzel · **honey-cider (oxymel)** klassische mischung aus
apeflessig und honig · **sellerie** aromatisches gemüse · **kollagen** protein als zutat

a glutenhaltiges getreide **b** krebstiere **c** ei **d** fisch **e** erdnuss **f** soja **g** milch oder laktose **h** schalenfrüchte **i** sellerie **m** senf
n sesam **o** sulfite **p** lupinen **r** weichtiere

nährwerte sind durchschnittswerte zur orientierung · p (protein), kh (kohlenhydrate), f (fett)

jeweils in gramm angegeben · werte mit „~“ sind schätzwerte der neuen gerichte · preise inkl. ust. · neu = neue gerichte

trinkgeld ist herzlich willkommen, aber selbstverständlich freiwillig

healthy · authentic · brunch



dein kleiner leitfaden

ZUTATEN-LEXIKON

ein kurzer überblick über die besonderen pilze, zutaten und saucen in unseren speisen und getränken.

Aadaptogene PFLANZENKUNDE

natürliche pflanzenstoffe aus kräutern, wurzeln & pilzen, traditionell in der pflanzenkunde verwendet.

asadosauce FILIPINO SAUCE

philippinische, würzig-süße schmorsauce mit knoblauch, sojasauce und gewürzen.

avocadoöl

kaltgepresstes, hitzebeständiges öl. reich an ungesättigten fettsäuren und vitamin e.

B brokkoli-sprossen SPROSSEN

junge sprossen mit feinem, leicht würzigem geschmack.

C calamansi FILIPINO ZITRUS

philippinische zitrusfrucht. klein und aromatisch, zwischen limette und mandarine. spritzig im geschmack.

chaga PILZ

birkenpilz, traditionell als tee verwendet. herb und erdig im geschmack.

chamorado FILIPINO KLASSIKER

philippinischer schoko-klebereis. wärmend und süß.

chiasamen SAMEN

kleine samen mit nussigem geschmack, quellen in flüssigkeit auf.

chlorella GRÜNE ALGE

grüne mikroalge mit intensiver farbe und milden grünem geschmack.

cordyceps PILZ

speisepilz aus der asiatischen küche.

Hhansamen SAMEN

samen mit mild-nussigem geschmack.

Kkollagen PROTEIN

protein, das wir einzelnen drinks als zutat zusetzen.

kurkuma GEWÜRZ

leuchtend gelbe wurzel mit warm-würzigem aroma.

kefir MILCHGETRÄNK

traditionell fermentiertes milchgetränk mit milder säure.

L lion's mane PILZ

speisepilz mit feiner, leicht nussiger note.

lassi FERMENTIERTES MILCHGETRÄNK

fermentiertes, erfrischendes joghurtgetränk mit cremigen geschmack.

longonisa FILIPINO WURST

philippinische, süßlich-würzige wurst aus knoblauch. bei uns aus rind. pork free.

Mmaitake PILZ

speisepilz aus der asiatischen küche.

moringa BLATT

fein gemahlene blätter mit mild-grünem geschmack.

O oxymel GETRÄNKEKONZENTRAT

mischung aus apfelessig und honig mit kräutern. süß-sauer im geschmack.

P porridge HAFER

warmer haferbrei. cremig und wärmend.

R reishi PILZ

speisepilz, traditionell in der asiatischen küche verwendet.

S sellerie GEMÜSE

aromatisches gemüse mit frischem, würzigem geschmack.

shiitake PILZ

aromatischer speisepilz aus der asiatischen küche.

T topfen-leinöl ZUTAT

klassische kombination aus topfen und leinöl. mild und cremig.

tremella PILZ

speisepilz mit zarter textur.

turon FILIPINO STREETFOOD

banane in einer knusprig frittierten teigrolle. mit reissirup und einem hauch braunem zucker

alle angaben dienen ausschließlich der orientierung über zutaten, herkunft & geschmack.



wie aus zwei geschichten eine wurde

alles fing damit an, dass **paul** und **aby** wind davon bekamen, dass **charlotte**, eine langjährige freundin, gemeinsam mit **tinas** konzept und mithilfe ihrer schwester **tessa** einen pop-up-brunch mit bewussten, ausgewogenen speisen im ra'mien veranstaltete. die beiden zögerten nicht lange, reservierten einen platz und wollten unbedingt eines kosten: das „beggs enedict“.

nur kam es ein bisschen anders. bevor paul überhaupt bestellen konnte, stand er schon in der küche und kochte für the healthy brunch club während aby die momente für social media festhielt. aus einem gästekesuch wurde spontan ein gemeinsamer tag am herd.

die leidenschaft und erfahrung, die paul mit charlotte und tina teilte, steckte alle im lasa team an (lester, aby, klaudia). aus treffen wurden meetings, aus meetings workshops – und aus workshops schließlich die verschmelzung zweier konzepte, die einfach zusammengehörten:

auf der einen seite **the healthy brunch club** mit bewussten, ausgewogenen speisen, kaffees mit adaptogenen und einem service, der sein handwerk versteht. auf der anderen seite **lasa 1521** mit einem küchenteam, das philippinische kultur und geschmack auf den teller bringt – authentisch, „pork free“ und bewusst zubereitet, ganz im geist des streetfoods, nur eine spur durchdachter.

unseren ersten gemeinsamen auftritt als fusionierte familie feierten wir bei einem pop-up auf der **neubaugasse**. mit dabei: unser grillmeister carlo, (tina's mann), der sich im handumdrehen integriert hat und tessa, unser ruhepol in. das konzept kam besser an, als wir zu träumen gewagt hatten.

heute stehen hinter jedem teller und jeder tasse

the healthy brunch club

charlotte - headservice, bar | barista und
gründerin

tina - service, bar | barista, head logistik und gründerin

tessa - silent allrounder, bar | barista

carlo - chef de partie, grillardin

lasa 1521

paul - chef de cuisine und gründer

aby - sous chef, koordination und fotografie

lester - sous chef, barista und videograf

klaudia - barista, finanzlogistik und
allrounderin

*was uns verbindet, sind dieselben werte: transparenz, loyalität, ehrlichkeit und ehrgeiz.
und ein gemeinsames versprechen an dich, dass etwas bewusstes und durchdachtes auch richtig gut
schmecken darf.*

wir heißen dich von herzen an unserem ersten eigenen standort willkommen.

*ps: chefpaul und aby warten übrigens bis heute auf ihr beggs enedict. obwohl die beiden in der küche täglich zahlreiche davon
zaubern, hat noch keiner von ihnen selbst je eines von charlotte oder tina serviert bekommen.
legenden sagen, sie warten noch immer...*



the healthy brunch club × LASA 1521

healthy · authentic · brunch



von herzen danke

mit der unterstützung unserer geschätzten partner schaffen wir gemeinsam
besondere genussmomente.

