

CENTRIFUGHE NATURALI & SPREMUTE



GUD DETOX 5€

Mela golden, sedano, cetriolo

GUD TASTE 5€

Fragole, ananas, mela

GUD VIBES 5€

Menta, lime, mela, ananas

GUD ENERGY 5€

Carota, zenzero, succo arancia, succo di limone

GUD ZICO 5€

Ananas, mela verde, zenzero e acqua di cocco

SPREMITA D'ARANCIA 4€



Macedonia di frutta fresca 4€



Take a Beer

BIRRE ALLA SPINA

Ichnusa

(sinonimo di Sardegna, piacevolmente amara)

Ichnusa non filtrata

(lasciata decantare, conserva i lieviti rimasti in sospensione)

Birra Moretti la rossa

(birra bock prodotta con malto brunito 100% italiano)

	piccola 0,2 cl	media 0,4 cl
Ichnusa	3,50€	5€
Ichnusa non filtrata	3,50€	6€
Birra Moretti la rossa	3,50€	6€

ichnusa



IN BOTTIGLIA 0,33 CL.

5,00€

Heineken - Sol

Slalom strong - Desperados

Ichnusa cruda - Heineken 0.0

Daura gluten free



GUD COCKTAILS

Gud Spritz

Aperol, Cinar, Prosecco, Succo Pomplemo

8€

Gud Mule

Rabarbaro Zucca, Lime, Ginger Beer

8€

Sbagliatissimo Gud

Punt e Mes, Campari, Prosecco, Tonic, Gocce Segrete

8€

Gud & Tonic

Gin Mare, Arance Amare, Orange Bitter, Tonic

10€

Mojito Gud

Rum Chiaro e Scuro, Zucchero Canna, Lime, Menta Fresca, Succo Melograno

8€

Caipi Gud

Cachaca, More e Zenzero Fresco, Lime

8€

Gud 0%

Frutta di stagione pestata, succhi freschi

6€

SPECIAL GUD COCKTAIL

Chiedi al nostro barman qual'è il cocktail del giorno!

10€

CAFFETTERIA E INFUSIONI



Caffè	1,00€
Caffè corretto	2,00€
Caffè decaffeinato	1,50€
Caffè americano	2,00€
Marocchino	2,00€
Cappuccino (classico, soia)	2,00€
Cappuccino decaffeinato	2,00€
Caffè shakerato	3,50€
Caffè shakerato corretto	5,00€
Latte macchiato	2,00€
Te Damman Freres (verde, nero, bianco)	3,50€
Te camomilla	3,50€
Te roibos deteinato	3,50€



BEVERAGES

Acqua (Levissima e San Pellegrino 50 cl)	1,50€
Crodino - San Bitter	4€
Spritz	7€
Amari, liquori e distillati	5€
Pomodoro condito	6€

SOFT DRINKS

Red Bull Energy Drink

Red bull, lime, sugarfree

4€

Organics Soft Drink Bio

Organics Ginger Ale, Organics Bitter Lemon

Organics Tonic Water

5€



CROISSANT & MUFFIN



Vuoto, albicocca, nutella, pistacchio, crema, frutti di bosco, integrale e miele	1,50€
Vegano	1,50€
Mini croissant vuoti e farciti	1€
Muffin cioccolato, mela, mirtillo	3€
Mini muffin cioccolato, mirtillo	1€

Pancakes 4,5€

Frutti di bosco // Sciroppo d'acero // Banana e cioccolato

DOLCE DEL GIORNO da 3€



Zero
alcol



CALICE 6€ BOTTIGLIA 25€

- Falanghina del Beneventano IGT, Campania
- Gewurtztraminer, Az. agricola Roeno, Trentino
- Vermentino, Audarya DOC, Sardegna
- Sauvignon, Ronco dei Tassi, Collio, Friuli

Vini Rossi

CALICE 6€ BOTTIGLIA 25€

- Don Pietro Nero d'Avola Igp Bio, Sicilia
- Cannonau, Audarya DOC, Sardegna
- Barbera d'Alba "Pelisa" DOC, Piemonte

Vini Rosé

CALICE 6€ BOTTIGLIA 25€

- Solarea Rosé, Agriverde, Abruzzo 2017 DOC

Bollicine

CALICE 6€ BOTTIGLIA 25€

- Jeio prosecco docg Valdobbiadene, Veneto

CALICE 7€ BOTTIGLIA 35€

- Ferrari maximum brut (trentodoc)

CALICE 8€ BOTTIGLIA 40€

- Ferrari maximum Rosè (trentodoc)



PROVA

la nostra acqua di cocco
ZICO ricca di potassio,
povera di calorie e senza
zuccheri aggiunti
Abbinata con il nostro
Chirashi hawaiano!



Accompagna il tuo
aperitivo con le nostre
strepitose focacce
in versione mini
o nel formato classico
choose your flavour

Take Away
...ma poi ci
rivediamo!



ITALIAN CIRASCI BOWLS



Nasce dall'interpretazione del classico chirashi della cucina giapponese, da noi preparato utilizzando diverse varietà di riso, cotte con il classico metodo del sushi e condito con materie prime della cucina italiana, mediterranea ed internazionale.

Hawaiano 12€

Riso rosso integrale, salmone marinato da noi, mango, avocado, sesamo, cipollotto, salsa di soia

Sea-ciliano 13€

Riso rosso integrale, gamberi, pesto di pomodori secchi, mozzarella di bufala, capperi croccanti, basilico, zest di limone

Green (is the new black) 11€

Riso venere, fagiolini, zucchini, asparagi, piselli, zenzero, avocado e cetriolo

Hell's Chicken 12€

Riso basmati, sfilacciato di pollo piccante, iceberg, mango, friggirelli, paprika affumicata e salsa tzatziki

Le Focacce CLASSICHE E GOURMET



La nostra focaccia è fatta con un impasto di farine integrali biologiche, con lievitazione naturale di 24 ore, croccante e leggero. La focaccia viene cotta al momento e condita con materie prime di qualità e freschezza, le migliori che il mercato ci può offrire.

da provare

	ORIGINAL	MINI 012
Strepitosa Rucola, prosciutto crudo di parma, <u>stracciatella di burrata</u> , pomodorini ciliegia	10€	5,5€
Ligure Carpaccio di <u>polpo</u> , patate schiacciate, <u>pesto alla genovese</u>	12€	6,0€
Contadina Mortadella, <u>pistacchi tostati</u> , <u>stracciatella di burrata</u> , <u>pesto di pomodori secchi</u>	10€	5,5€
Regina Margherita <u>Mozzarella di bufala</u> , basilico, pomodoro san marzano, olio evo	9€	5,5€
Bimbo felice <u>Mozzarella fiordilatte</u> e prosciutto cotto	8€	5,0€

GUD fresh salads



Delicata Lattuga iceberg, mela verde, <u>ricotta infornata</u> , <u>noci</u> , sale maldon, olio evo	8€
Caesar Lattuga iceberg, pollo italiano allevato a terra, <u>salsa Caesar</u> , <u>crostini di pane</u> , scaglie di parmigiano	11€
Norvegese Lattuga iceberg, <u>salmone marinato da noi</u> , <u>aneto</u> , <u>salsa di pere agrodolci</u> , <u>formaggio cremoso</u> , <u>crostini di pane</u>	10€



GUD PIZZA da 4€

al trancio a lievitazione naturale

Chiedici i gusti del giorno