



Take a Beer



ITALIANE IN BOTTIGLIA 0,33 CL. 5€

Ichnusa non filtrata, Daura gluten free, Heineken 0.0, Birra Messina Cristalli di Sale

ARTIGIANALI IN BOTTIGLIA 0,33 CL. 7€

Birrificio Italiano

Tipopils 5,2 % vol. (chiara, luppolata e leggera)

Finisterrae 5 % vol. (chiara, malto di frumento e molto profumata)

Bibock 6,2 % vol. (ambrata, fruttata, doppio malto e beverina)

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%

Succo di Mela e Pompelmo Rosa, Orzata

7€

Special Gud cocktail

10€

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

zero
alcol



...dalla cantina

Vini Bianchi X X

CALICE 6€ BOTTIGLIA 25€

- Falanghina del Beneventano IGT, Campania
- Gewurtztraminer, Az. agricola Roeno, Trentino
- Sauvignon, Ronco dei Tassi, Collio, Friuli
- Vermentino, Audarya DOC, Sardegna
- Grechetto, Fioranello, Tenuta di Fiorano, Lazio

Vini Rossi

CALICE 6€ BOTTIGLIA 25€

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

CALICE 7€ BOTTIGLIA 35€

- Cabernet Sauvignon, Fioranello, Tenuta di Fiorano, Lazio

Bollicine

CALICE 6€ BOTTIGLIA 25€

- Jeio prosecco DOCG Valdobbiadene, Veneto
- Baretta Prosecco di Valdobbiadene DOCG Brut, Veneto

CALICE 7€ BOTTIGLIA 35€

- Ferrari maximum brut (trentodoc)

CALICE 8€ BOTTIGLIA 40€

- Ferrari maximum Rosè (trentodoc)

SOLO BOTTIGLIA 40€

- Franciacorta, Barone Pizzini, Animante Extra Brut
- Franciacorta, Barone Pizzini, Animante Rosè



CAFFETTERIA E TISANE



| | |
|--|-------|
| Caffè | 1€ |
| Caffè corretto | 2€ |
| Caffè decaffeinato | 1,30€ |
| Caffè americano | 1,30€ |
| Marocchino | 1,30€ |
| Cappuccino (classico, mandorle, soia) | 1,50€ |
| Cappuccino decaffeinato | 1,80€ |
| Caffè shakerato | 3,50€ |
| Caffè shakerato corretto | 5€ |
| Latte macchiato (classico, mandorle, soia) | 2,30€ |
| Te Damman Freres (verde, nero, bianco) | 3,00€ |
| Tisana Fid Ji (mela, zenzero, lime, citronella, arancia) | 3,00€ |
| Tisana rooibos | 3,00€ |



BEVERAGES

| | |
|--|--------------------------|
| Acqua San Pellegrino e Levissima 50 cl | 1€ |
| Soft drinks | 3,50€ |
| Ginger beer | 4€ |
| Crodino - San Bitter | 3,50€ dalle 18.00 ▶ 5€ |
| Amari e liquori | 3,50€ / 5€ |
| Pomodoro condito | 6€ |



SOFT DRINKS

| | |
|---------------------------|----|
| Red Bull Energy Drink | 4€ |
| Red bull, lime, sugarfree | |

ORGANICS SOFT DRINK BIO

| | |
|-----------------------|----|
| Organics Ginger Ale | 5€ |
| Organics Bitter Lemon | 5€ |
| Organics Tonic Water | 5€ |

Take Away
...ma poi ci
rivediamo!



CENTRIFUGHE NATURALI 5€

GUD DETOX: Mela golden, sedano, cetriolo

GUD TASTE: Fragole, ananas, mela

GUD VIBES: Menta, lime, mela, ananas

GUD ENERGY: Carota, zenzero, succo arancia, succo di limone

GUD ZICO: Ananas, mela verde, zenzero e acqua di cocco

➔ **ZICO:** Acqua di cocco ricca di potassio, povera di calorie e senza zuccheri aggiunti. Provala in abbinamento con il nostro Cirasci Hawaiano **4€**

FRESH JUICE

Ananas fresco, Mela fresco
Arancia spremuta, Pompelmo

5€
4€



Smoothies 6€

Gud Morning - proteico

Fragole, avocado, latte di cocco, acai, limone, sciroppo d'acero

Gud Looking - anti aging

Mirtilli, fragole, mela, latte di cocco, latte di mandorle, bacche di goji, agave, limone, vanilla, chia

Gud Love - energizzante

Banana, latte di cocco, cacao, datteri, sciroppo d'acero maca, lucuma, chia, curcuma, cannella, proteine della canapa

CROISSANT & MUFFIN

Vuoto, albicocca, nutella, pistacchio, nocciola, 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€

➔ **Pane & ChocoHealth** **2,50€**
Pane di segale croccante con crema artigianale alla nocciola: ricca di fibre, fermenti lattici e stevia per un giusto equilibrio giornaliero

Biscotteria Secca 2€

Sbrisolona / Frolla integrale cioccolato fondente o al latte

in vetrina

TRAMEZZINI

Speck

4€

Cotto

4€

Tonno

4€

Vegetariano

4€



AVO TOAST 5€

Avo Treat

Pane di segale, avocado, ravanello

Let's Avo!

Pane di segale, avocado, cetriolo sott'aceto

Avocado smash

Avocado, pomodori



ITALIAN CIRASCI BOWLS



The new Poke

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

Hell's Chicken

12€

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

Green

11€

Riso Basmati, fagiolini, zucchine, asparagi, piselli, zenzero, avocado e cetriolo

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.

Strepitosa

10€

Rucola, prosciutto crudo di parma, stracciatella di burrata, pomodorini ciliegia

Ligure

12€

Polpo spadellato, patate schiacciate, pesto alla genovese

Contadina

10€

Mortadella, pistacchi tostati, stracciatella di burrata, pesto di pomodori secchi

Regina Margherita

9€

Mozzarella di bufala, pomodoro san marzano, basilico, olio evo

Bimbo felice

8€

Mozzarella fiordilatte e prosciutto cotto

da provare

GUD fresh salads



Delicata

8€

Lattuga iceberg, mela verde, ricotta infornata, noci, sale maldon, olio evo

Caesar

11€

Lattuga iceberg, pollo italiano allevato a terra, salsa Caesar, crostini di pane, scaglie di parmigiano

Norvegese

10€

Lattuga iceberg, salmone marinato da noi, aneto, salsa di pere agrodolci, formaggio cremoso, crostini di pane