ALL-DAY BREAKFAST

PEANUT BUTTER OVERNIGHT OATS GLU LAC VEG VEGAN **5,50**
fiocchi d'avena, burro di arachidi, banana, miele, granella di cacao, yogurt greco, latte d'avena

YOGURT BOWL LAC VEG **6,80**
yogurt greco, mirtilli, lamponi, banana, semi di chia, granola

TOAST GLU LAC SOJA **5,20**
pane bianco o integrale, prosciutto cotto, formaggio

HUMMUS GLU SOJA VEG **4,20**
hummus fatto in casa, semi di sesamo, pane tostato

SCRAMBLED / POACHED EGGS & TOAST GLU LAC SOJA **7,70**
uova, pane tostato, burro
• **SALMONE AFFUMICATO +4,00** LAC

HAM & CHEESE OMELETTE GLU SOJA SOLO UOVA **9,50**
uova, prosciutto cotto, formaggio

SMOKED SALMON OMELETTE GLU SOJA UOVA **11,50**
uova, salmone affumicato, spinacino

PROTEIN PANCAKE GLU SOJA UOVA SOLO UOVA **6,00**
frutta di stagione, marmellata ai frutti rossi

PROTEIN PANCAKE AL CIOCCOLATO GLU SOJA UOVA SOLO UOVA **6,00**
banana, burro di arachidi, scaglie di cioccolato fondente

SUNRISE WRAP GLU LAC SOJA **8,50**
wrap di grano, uova strapazzate, formaggio, pomodorini, spinacino

OPEN TOAST

Servito con pane tostato ai cereali o segale

AVOCADO TOAST LAC VEGAN **6,30**
avocado, semi di canapa

AVOCADO TOAST WITH HUMMUS SOJA VEGAN **6,90**
avocado, hummus fatto in casa, semi di canapa, paprika dolce

AVOCADO TOAST WITH SMOKED SALMON GLU LAC SOJA **11,00**
avocado, salmone affumicato, miela, mandorle tostate, spinacino, cavolo viola, dressing al mango

WRAPS

Servito con wrap di grano

ASIAN WRAP GLU LAC SOJA SOLO UOVA **8,90**
spinacino, cavolo viola, carote, ravanello, erba cipollina, pollo, zenzero sottoaceto, anacardi, semi di sesamo, dressing al coriandolo, dressing al miso

AVO FALAFEL WRAP GLU SOJA VEG VEGAN **8,90**
falafel di ceci, avocado, carote, hummus fatto in casa, cavolo viola, spinacino, dressing al coriandolo e miele

BBQ CHICKEN WRAP GLU SOJA SOLO UOVA **8,90**
petto di pollo, salsa BBQ, carote, cavolo viola, sedano, insalata, cipolla croccante, maionese di sedano e cipolla

PRINCESS WRAP GLU LAC SOJA SOLO UOVA **10,80**
petto di pollo, avocado, feta, pomodorini, carote, insalata, maionese di sedano e cipolla

SPICY CHICKEN BURRITO WRAP GLU LAC SOJA SOLO UOVA **10,00**
petto di pollo, jalapeño, peperoncino, peperone rosso, formaggio cremoso, rucola, carota, coriandolo, cipollotto, pico de gallo, erba cipollina, salsa chipotle

CHICKEN CAESAR WRAP GLU LAC SOJA SOLO UOVA **11,20**
petto di pollo, avocado, pomodorini, scaglie di Grana Padano, anacardi, insalata, scaglie di cocco affumicato, dressing al Parmigiano

SALMON WRAP GLU LAC SOJA SOLO UOVA **12,00**
salmone affumicato, mela, feta, cavolo viola, spinacino, lime, mandorle tostate, dressing al mango

NEW MEZZE WRAP **9,90**
spinacino, melanzane, olive, cetriolo, cavolo viola, peperone, pollo, dressing alla feta

NEW HOT HONEY WRAP **10,90**
pollo, salsa chipotle, miele, mais arrostito, insalata, avocado, pico de gallo, cavolo viola, dressing alla feta, olio d'oliva

SALADS & BOWLS

CHICKEN WOK GLU SOJA **10,50**
carote, zucchine, pollo, salsa di soia, zenzero, mix di riso, spinacino, semi di sesamo

NEW MEZZE SALAD **9,50**
insalata, melanzane, cetrioli, peperone, cavolo viola, Grana Padano, ravanello, menta, crostini, dressing alla feta, olive

IRON KICK SALAD GLU SOJA VEG VEGAN **9,90**
mix di riso, ceci, lenticchie, feta, avocado, cetriolo, pomodorini, sedano, spinacino, curry in polvere, dressing al miso, dressing al coriandolo

ASIAN SALAD GLU LAC SOJA SOLO UOVA **10,50**
spinacino, carote, cavolo viola, pollo, ravanello, erba cipollina, zenzero sottoaceto, anacardi, semi di sesamo, dressing al miso, dressing al coriandolo

CHICKEN CEASAR SALAD GLU LAC SOJA SOLO UOVA **11,70**
insalata, petto di pollo, avocado, pomodorini, anacardi, scaglie di Grana Padano, scaglie di cocco affumicato, dressing al Parmigiano

TERIYAKI CHICKEN POKE BOWL GLU **11,00**
petto di pollo in salsa teriyaki, mix di riso, avocado, ananas, cavolo viola, carota, cetriolo, ravanello, semi di sesamo, cipolle croccanti, dressing al miso

SALMON POKE BOWL GLU LAC SOJA **14,50**
mix di riso, salmone affumicato, mela, cavolo viola, feta, spinacino, mandorle, lime e dressing al mango

CHICKEN, RICE & VEGETABLES GLU **14,00**
petto di pollo, mix di riso, carote e zucchine arrosto
• **PETTO DI POLLO +10,00**

SEASONAL PLATES

NEW BUDDHA BOWL LAC **9,90**
mix di riso, ceci tostati alla paprika, spinacino, avocado, cavolo viola, mandorle tostate, dressing al miso, semi di zucca

NEW CHICKEN PAD THAI GLU SOJA SOLO UOVA **11,00**
tagliatelle di riso, carote, zucchine, salsa di soia, zenzero, tamarindo, pollo, coriandolo, germogli di soia

NEW CHICKEN CURRY BOWL GLU **13,00**
pollo, latte di cocco, curry, mix di riso, broccoli, carote, spinacino, coriandolo, lime a fette

SMOOTHIES

SMALL 350ML · LARGE 500ML

	SMALL	LARGE
STRAWBERRY STINGER GLU SOJA fragole, banana, frozen yogurt, succo di mela	5,50	6,50
BERRY DAIRY LAC SOJA mirtilli, lamponi, fragole, banana, frozen yogurt, miele, latte	5,50	6,50
GEM LAC SOJA banana, mandorle, frozen yogurt, latte, miele	5,50	6,50
C-BREEZE mango, fragole, ananas, succo di mela, vitamina C (500mg), datteri	6,00	7,00
PEANUT BUTTER BERRY LAC VEG burro di arachidi, mirtilli, banana, datteri, latte di mandorla, acqua	6,00	7,00
PEANUT BUTTER BLISS LAC SOJA burro di arachidi, banana, cacao, frozen yogurt, latte	6,00	7,00

PROTEIN SMOOTHIES

	SMALL	LARGE
SALTED CARAMEL LAC SOJA proteine, datteri, banana, burro di mandorle, sale, acqua	8,00	9,50
NATURE'S PROTEIN proteine vegetali, semi di canapa, miscela di spirulina, banana, ananas, latte di cocco, succo di mela	8,00	9,50
PLANT PENANUT BUTTER BOMB SOJA VEGAN proteine vegetali, burro di arachidi, banana, cacao, latte d'avena, latte di cocco	8,00	9,50
PEANUT BUTTER BOMB LAC SOJA proteine, burro di arachidi, banana, cacao, yogurt intero, latte	8,00	9,50
MOCHA PROTEIN LAC SOJA proteine, espresso, frozen yogurt, latte di cocco, cacao, latte	8,50	10,00

SUPERFOOD SMOOTHIES

	SMALL	LARGE
TROPICAL GREENS GLU VEGAN ananas, mango, spinacino, sedano, cetriolo, zenzero, succo di mela	6,00	7,00
VITAMIN SEE mango, ananas, succo di arancia e carota, vitamina C (500mg)	7,00	8,00
ALL THE GREENS GLU VEGAN mango, cetriolo, ananas, sedano, spinacino, succo di mela, semi di chia, semi di canapa	7,00	8,00
NEW BRAIN BOOST mirtilli, banana, yogurt intero, granola, cacao, latte di mandorla, ashwaganda	7,00	8,00

RAW JUICES & SHOTS

SMALL 350ML · LARGE 500ML

	SMALL	LARGE
ORANGE JUICE arancia, carota, limone, zenzero, pepe di cayenna	5,00	6,50
HELPER carota, mela, ananas, curcuma, vitamina C	6,50	8,00
DAILY GREENS GLU VEGAN mela, spinacino, cetriolo, sedano, semi di chia	6,50	8,00
FLOO JUICE arancia, carota, limone, zenzero, pepe di cayenna	7,00	8,50
LEMON CUCUMBER COOLER GLU VEGAN cetriolo, limone, ananas, sedano, mela, menta	6,90	8,40
NEW STRAWBERRY SUNRISE fragole, ananas, barbabietola, mela	7,00	8,50
GINGER SHOT (25ML/50ML) zenzero, miele, limone, pepe di cayenna	3,00	4,00
FLOO SHOT (50ml) zenzero, miele, limone, pepe di cayenna		4,00

HOT & ICED DRINKS

DISPONIBILE ALTERNATIVA SENZA LATTOSIO

	SHORT	TALL
ESPRESSO	1,30	
AMERICANO GLU	1,60	
CAPPUCCINO GLU	1,90	
CAFFÈ LATTE GLU	2,60	
TEA english, verde, menta, bergamotto, finocchio	2,60	
FRESH MINT & GINGER TEA menta fresca, zenzero fresco	2,60	
FLOO FIGHTER menta fresca, limone, zenzero, pepe di cayenna, miele	3,10	
MACCHIATO	1,40	
GINSENG	1,40	1,60
ORZO	1,40	1,60
ICED AMERICANO GLU espresso, miele, acqua, ghiaccio, latte	3,00	
ICED CAPPUCCINO GLU cappuccino, miele, ghiaccio	3,00	

SOSTITUISCI COL DECAFFEINATO +0,30

FROZEN YOGURT

NATURAL GLU **3,50**
frozen yogurt al naturale

TOASTED ALMOND & SPICED HONEY GLU VEGAN **4,50**
frozen yogurt con mandorle e miele speziato

CACAO CRUNCH GLU **4,50**
frozen yogurt con ricicati di cacao, fragole, semi di chia e miele

NEW LEMON CHEESCCAKE **4,50**
granola, fragole, miele di limone

KIDS MENU

FRESCO, SANO E DIVERTENTE

ALL-DAY BREAKFAST

PEANUT BUTTER BANANA TOAST GLU LAC **3,50**
banana, burro di arachidi, miele

PEANUT BUTTER BANANA POT GLU LAC VEG VEGAN **5,00**
yogurt, banana, burro di arachidi, mandorle tostate, miele

LITTLE SCRAMBLED EGGS ON TOAST GLU SOJA LAC **5,00**
uova strapazzate

WRAPS

Servito con wrap di grano

CHEESY EGG WRAP GLU SOJA LAC **5,50**
wrap di grano con uova strapazzate e formaggio

CHEESY CHICKEN WRAP GLU SOJA LAC **6,50**
wrap di grano con pollo, formaggio e maionese

LITTLE PRINGESS WRAP GLU SOJA LAC **8,00**
wrap di grano, pollo, avocado, pomodorini, carote, insalata mix, maionese al sedano e cipolla

ALLERGENI La nostra cucina utilizza ingredienti che contengono i seguenti allergeni: cereali con glutine, sedano, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte/lattosio, anidride solforosa e solfiti, sesamo, senape, lupini, molluschi. Ulteriore accidentalmente entrare in contatto con: il kiwi, piatto. Abbiamo rigorose pratiche di incrocio alimentare per evitare ciò, ma esiste una piccola probabilità di entrare in contatto con questi allergeni.

USA QUESTE ICONE PER SCEGLIERE IL PIATTO CHE SI ADATTA AI TUOI REQUISITI

LAC	CEREALI SENZA GLUTINE	GLU	UOVA	SOJA	ARACHIDI	FRUTTA A GUSCIO	LATTE	SOIA	ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI	VEGAN	VEGETARIANO
MOLLUSCHI		PESCE		SENAPE		SESAMO		PESCE		LUPINI	

GUIDA NUTRIZIONALE PICCANTE · SESAMO