

La Terrazza di
LUISAVIAROMA
by

floret

NOURISHING THE MIND,
BODY & SOUL

A Community encouraging each other through
Holistic Health, Vitality, the right Balance of Smartfood &
La Dolce Vita.



We use the freshest seasonal ingredients, carefully sourced from sustainable, high-quality suppliers who share our passion for flavor, quality, and the planet.

sharing is caring.

GUACAMOLE VG-GF-NF

Avocado / Pomodorini / Cipolotto / Coriandolo / Nachos di Mais Blu
Avocado / Pico de Gallo / Cilantro / Blue Corn Nachos
 10,-

HUMMUS VG-NF

Hummus / Olive Kalamata / Pita / Paprika affumicata
Hummus / Kalamata Olives / Pita / Smoked Paprika
 10,-

HALLOUMI V-GF-NF

Formaggio Halloumi / Miele / Sesamo
Halloumi Cheese / Honey / Sesame
 9,-

PATATE DOLCI VG-NF

Patate Dolci al forno / Paprika affumicata / Maionese al Jalapeño
Roasted Sweet Potato Wedges / Smoked Paprika / Jalapeño Mayo
 9,-

comfoort.

MUSHROOM BOURGUIGNON V-NF

Bourguignon di Funghi / Uova in Camicia / Cavolo Nero su Panbrioche o Pane Integrale
Slow-cooked Mushroom Bourguignon / Poached Egg / Sautéed Kale on Brioche or Sourdough Bread
 17,-

AVOCADO BREAD VG-NF

Pane Integrale / Avocado / Lime / Valeriana / Semi / Ravanelli
Sourdough Bread / Avocado / Babyleaf Lettuce / Seeds / Radish
floret Pane al Grano Saraceno / floret GF Bread +2.00
 13,-

BEYOND BURGER V-NF

BEYOND Burger* / Avocado / Emmentaler / Lattuga Romana / Maionese al Jalapeño
 Relish di Pomodoro / Panino al Carbone e Sesamo
Vegan BEYOND patty / Avocado / Swiss Cheese / Romaine Lettuce / Tomato*
Relish / Charcoal-Sesame Bun
 17,-

add more uova in camicia / *poached eggs* 3,-
happiness uova strapazzate / *scrambled eggs* 4,-
 formaggio halloumi / *halloumi cheese* 3.5,-
aggiungi piu felicità feta / *feta vegan* 3.5,-

smartfoood.

**dishes that are balanced & nourishing using the best of Mother Nature, superfoods and high quality ingredients.*

MISO SALMON NF-DF

Salmone al Miso in Crosta di Sesamo e Cocco / Riso Nero / Zenzero / Bok Choy Sedano
 Broccoli / Mais / Thai Curry Rosso al Cocco
*Salmon fillet in Miso, Sesame & Coconut Crust / Black Rice Stirfry with Ginger & Lemongrass
 Bok Choy / Broccoli / Celery / Mais / Red Coconut Curry*
 22,-

WINTER HARVEST V-NF

Zucca Butternut al forno con Miele / Cavolo Nero / Spinaci / Quinoa / Sedano / Mela
 Verde / Parmigiano / Semi di Girasole / Vinaigrette di Tahini & Maple
*Caramelised Butternut Squash / Kale / Spinach / Quinoa / Celery / Green Apple
 Parmesan / Sunflower Seeds / Maple Tahini Dressing*
 16,-

PROTEIN BABA V-NF

Broccoli / Babaganoush / Ceci alle 5-Spezie / Uova in Camicia / Feta / Pita
 Broccoli / Babaganoush / 5-spice Chickpeas / Poached Eggs / Feta / Pita
 16,-

NOMAD BOWL

Mafè di Pollo / Falafel di Couscous / Avocado / Brunoise di Pomodoro,
 Sedano & Ravanelli
*Mafè Peanut Chicken / Veggie-Couscous Patties / Avocado / Tomato,
 Radish & Celery Brunoise*
 20,-

THAI GREEN CURRY SOUP GF,DF

Zuppa Thai al Curry Verde con Latte di Cocco / Fagioli Neri / Melanzane
 Patate Dolci / Basilico / Anacardi Tostati e Lime
*Thai Green Coconut Curry Soup with Black Beans / Eggplants / Sweet Potatoes
 Basil / Roasted Cashew Nuts / Lime*
 17,-

**add more
 happiness**
aggiungi piu felicità

uova in camicia / *poached eggs* 3,-
 petto di pollo / chicken breast 5,-
 formaggio halloumi / *halloumi cheese* 3.5,-
 feta / *feta vegan* 3.5,-
 avocado 3.5,-

for the sweethearts.

GRANOLA BOWL ^{GF-V}

Yogurt Greco / floret Granola / Composta di Fragole & Semi di Chia / Kiwi / Miele
Greek Yogurt / floret Granola / Strawberry Chia Jam / Kiwi / Honey

Opzione Vegana: BIOGURT Yogurt di Cocco
Vegan Option: BIOGURT Coconut Yogurt +1.00,-
 12,-

floret CHEESECAKE ^{GF-V}

La nostra classica Cheesecake allo Yogurt Greco a base di Cocco & Anacardi con Frutti Rossi
Our classic Greek Yogurt Cheesecake with a Coconut & Cashew Base served with Forest Berries
 9,-

DOLCE DEL GIORNO / CAKE OF THE DAY

superfood smoothies.

BEAUTIFY ^{10,-}

Mirtilli* / Avocado / Proteine VG / Latte di Riso / Cannella
Blueberries / Avocado / VG Protein / Rice Mylk / Cinnamon*

MANGO LASSI ^{8,-}

Mango / Yogurt Greco / Lime
Mango / Greek Yogurt / Lime

COFFEE DATE ^{10,-}

Burro d'Arachidi / Espresso / Banana / Cannella / Cacao / Latte di Avena
Peanut Butter / Espresso / Banana / Cinnamon / Cacao / Oat Mylk

GREEN SPIRIT ^{10,-}

Avocado / Banana / Spirulina / Menta / Spinaci / Latte di Riso
Avocado / Banana / Spirulina / Mint / Spinach / Rice Mylk

NF - senza frutta a guscio, DF - senza latticini, VG - vegano, V - vegetariano,
 LF - senza lattosio GF - preparato senza glutine ma potrebbe non essere
 adatto a celiaci

*A seconda della disponibilità, questo prodotto potrebbe essere scongelato.
 Per allergie e intolleranze alimentari rivolgersi al nostro personale.

NF - nut free, DF - dairy free, VG - vegan, V - vegetarian,
 GF - prepared without gluten but not suitable for celiac disease.

*Depending on availability, this product could be defrosted.
 For allergies and food intolerances please refer to our staff.



**cold-pressed
juices.**

250ml 6.00 | 500ml 9.00

DETOX

ananas / mela verde / spianci / sedano / cetrioli
pineapple / green apple / spinach / celery / cucumber

ENERGY

mela / limone / zenzero
apple / lemon / ginger

VITAMINA

carote / finocchio / mela / curcuma fresca / pepe nero
carrots / fennel / apple / fresh turmeric / pepe nero

0.75ml | 4.00

VITALITY SHOT

zenzero / limone / curcuma fresca / pepe nero
fresh turmeric / ginger / lemon / black pepper

refreshments.

LIMONATA

Lime / Menta / Dolcificante / Acqua frizzante
Lime / Mint / Sweetener / Sparkling Water

5,-

SPREMUTA D'ARANCIA

freshly squeezed Orange Juice

5,-

COCONUT WATER

Acqua di Cocco

Michelberger Fountain of Youth 520ml

7,-

GALVANINA

Tè Bio Pesca / Limone / Cola

Organic Iced Tea (Peach, Lemon) / Cola

5,-

kombucha.

HYBISKUS

Gelsomino / Arancia / Fiore di Ibisco / Lime
Jasmine / Orange / Hibiscus Blossom / Lime

LEMONDROP

Tè Sencha / Assam
Tea Sencha / Assam

EARLY BIRD

Tè Nero / Tè Verde / Olio & Scorza di Bergamotto
Black Tea / Green Tea / Bergamot Oil & Peel

NOAM BEER

100% naturale, non filtrata,
non pastorizzata, ricca di probiotici
100% natural, non-filtered, non-pasteurised, high in
probiotics and great for your gut health

7,-



coffee & more.

ESPRESSO 2.5,-

DOPPIO 4,-

CAPPUCCINO 4,-

CAPPUCCINO GRANDE 4.5,-
for those who need a little extra

AMERICANO 4,-

ICED COFFEE LATTE 4,-

SHAKERATO 4.5,-

MINTY GINGER
Zenzero / Menta / Limone
Ginger / Mint / Lemon
5.5,-

KUSMI TEA
4.5,-
HOT WATER REFILL +1.00,-

ORZO / GINSENG / DECAF
3,-

sip *sloooow.*

SAYURI MATCHA
Ceremonial Grade
6,-

PRANA CHAI LATTE
Tè Nero, Spezie, Zenzero e Miele
Black Tea, Whole Spices, Ginger & Honey
6,-

*Bring the magic home—grab a pack of PRANA
Chai: Ask our tribe!*

BEETROOT & ROSE LATTE
Acqua di Rose, Polvere di Barbabietola
Beetroot Powder & Rose Water
5,-

CACAO & MACA
Una miscela energizzante di Cacao e
radice di Maca
*An energising blend of Cacao Powder
& Maca Root*
5,-

GOLDEN MYLK
una miscela che migliora l'immunità con
Curcuma, Cannella, Pepe Nero e Noce Moscata
*An immunity boosting blend with
Turmeric, Cinnamon, Black Pepper & Nutmeg*
6,-

*Love our Cups just as much as we do?
Ask our tribe!*

BURGIO.

RICE MYLK / OAT MYLK / SOY MYLK +1.00
you can order your drinks Iced or Hot

Latte Vegetale / Riso / Avena / Soia +1.00



RHOECO Tea

wellness in a mug. 6,-

Miscele di erbe di alta qualità, coltivate con pratiche sostenibili. Provenienti dal patrimonio naturale della Grecia, ogni prodotto è realizzato con ingredienti biologici ed ecologici, rispettando sia la natura che la tradizione. Goditi un'esperienza ricca di sapore, direttamente dalla coltivazione alla tazza.

high-quality herbal blends rooted in sustainable practices. Inspired by Greece's natural heritage, each product is crafted with organic, eco-friendly ingredients, respecting both nature and tradition. Enjoy a mindful, flavorful experience from farm to cup.

AGROS

Tè di montagna, Calendula, Verbena limone, Melissa
Mountain tea, Calendula, Lemon verbena, Lemon balm

FOREST

Rosa canina, Salvia, Tè di Montagna, Issopo, Dittamo cretese, Malva, Finocchio
Rose hip, Sage, Mountain tea, Hyssop, Cretan dittany, Mallow, Fennel

SEA

Lemon balm, Tilia, Lavender, Chamomile
Melissa, Tiglio, Lavanda, Camomilla

CACAO HUSK

Pure, intense cacao flavour / Earthy aromas with a strong dark chocolate profile
Gusto puro e intenso di cacao, con profilo aromatico terroso e note di cioccolato fondente

HIBISCUS GREEN TEA

Hibiscus, Green tea, Carrot, Turmeric, Mint
Ibisco, Tè verde, Carota, Curcuma, Menta





cocktails. 15,-

SPICY MANGO MARGARITA

Tequila infusa ai Pepi / Cointreau / Mango / Spezia Tajin / Lime
Tequila infused with Pepper / Cointreau / Mango / Tajin Spice / Lime

SIESTA

Mezcal infusa al Cacao e Cannella / Liquore al Caffè / Spremuta di Arancia
Cacao and Cinnamon Infused Mezcal / Coffee Liqueur / Orange Juice

MATCHA MULE

Gin infuso al Lime & Menta / Matcha / Ginger Beer
Gin infused with Lime and Mint / Matcha / Ginger Beer

RICHIEDI IL TUO COCKTAIL INTERNAZIONALE PREFERITO 12,-
ASK FOR YOUR FAVE NTERNATIONAL COCKTAILS

vino.

WHITE

SAUVIGNON 8 | 35

VERMENTINO 8 | 35

RIBOLLA GIALLA 8 | 35

RED

SANGIOVESE 7 | 32

CILIEGIOLO 8 | 35

SPARKLING

PROSECCO 7 | 32

FRANCIACORTA | 45

ROSÉ

ROSATO 8 | 35

Cold-Pressed Juice Cleanse.

Vivi un viaggio rigenerante con il nostro programma di depurazione a base di succhi estratti a freddo, progettato per supportare i naturali processi di disintossicazione del tuo corpo e dare una pausa al sistema digestivo. Le nostre miscele ricche di nutrienti forniscono vitamine, minerali e antiossidanti essenziali, offrendo un modo pratico per aumentare l'assunzione di frutta e verdura. Integrare questi succhi nella tua routine può aiutarti a sentirti più fresco ed energico. Ricorda, è importante accompagnare la depurazione con cibi integrali nutrienti e un'adeguata idratazione per mantenere il benessere generale.



Experience a revitalizing journey with our cold-pressed juice cleanse, designed to support your body's natural detoxification processes and give your digestive system a break. Our nutrient-rich blends provide essential vitamins, minerals, and antioxidants, offering a convenient way to increase your intake of fruits and vegetables. Incorporating these juices into your routine can help you feel refreshed and energized. Remember, it's important to complement your juice cleanse with nourishing whole foods and adequate hydration to maintain overall well-being.

1 DAY JUICE CLEANSE

6 x 500ml Juices

54,-

2 DAY JUICE CLEANSE

12 x 500 ml Juices

108,-

3 DAY JUICE CLEANSE

18 x 500 ml Juices

162,-

Ask our tribe or order online via
floret-bar.com