



DISPONIBILE
TAKE AWAY &
CONSEGNA A DOMICILIO



 **388 3466095**

 **0481 288511**



@poke light gorizia

Corso Giuseppe Verdi 78, Gorizia

① SCEGLI LA TUA BOWL (PICK YOUR BOWL)



REGULAR
€ 9,00

Base
1 proteina
3 ingredienti
2 topping
1 salsa a scelta
+ salsa di soia sulla base
(opzionale)

Base
1 protein
3 greens
2 topping
1 sauce
+ soy sauce on base
(optional)



MEDIUM
€ 11,00

Base
2 proteina
4 ingredienti
2 topping
1 salsa a scelta
+ salsa di soia sulla base
(opzionale)

Base
2 protein
4 greens
2 topping
1 sauce
+ soy sauce on base
(optional)



LARGE
€ 13,00

Base
3 proteina
4 ingredienti
2 topping
2 salsa a scelta
+ salsa di soia sulla base
(opzionale)

Base
3 protein
4 greens
2 topping
2 sauce
+ soy sauce on base
(optional)

② SCEGLI LA BASE (PICK A BASE)



Riso bianco sushi
(White rice)



Riso venere
(Black venus rice)



Riso integrale
(Brown rice)



Mix riso
(Mixed rice)



Meta e meta
(Salad e rice)



Insalata
(Salad)



Udon
(Udon noodles)
allergeni:1

3 SCEGLI LA PROTEINA

(PICK THE PROTEIN)

Proteina extra (Extra protein) +€ 2,0



Salmone crudo*
(Salmon raw)*

allergeni:2,4,14



**Salmone cotto
con philadelphia***
(salmon cooked
with philadelphia)*

allergeni:2,4,7,14,15



Tonno crudo*
(Tuna raw)*

allergeni:2,4,14



Tonno sott'olio
(Tuna in oil)

allergeni:4



Branzino crudi*
(Raw sea bass)*

allergeni:2,4,14



**Gamberi cotti
marinati***
(Shrimps marinated)*

allergeni:2,12



Polpo marinato*
(Octopus marinated)*

allergeni:14



Surimi*
(Surimi)*

allergeni:1,2,3,4,6,14



Pollo*
(Chicken)*



**Pollo croccante
impanato***
(breaded chicken)*

allergeni:1,7



Beeflike*
(Beeflike)*

allergeni:1,15



Tofu
(Tofu)

allergeni:6



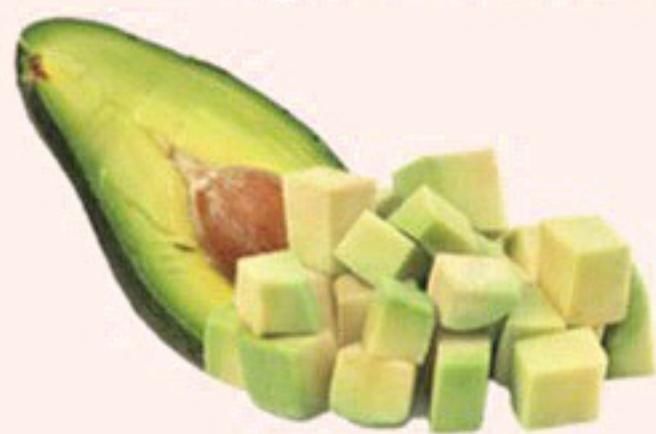
Feta
(Feta)

allergeni:7

4 SCEGLI GLI INGREDIENTI

(PICK UP TO GREENS)

Ingredienti extra (Extra greens) + € 0,5



Avocado
(Avocado)



Philadelphia
(Philadelphia)

MAX 1 per ogni bowl

allergeni:7



Mango
(Mango)*



Mais
(Corn)



Zenzero marinato
(Ginger marinated)



Cipolla rossa
(Red onion)



Edamame
(Edamame)*

allergeni:6



Goma Wakame*
(Seaweed salad)*

allergeni:6,11,1



Ananas
(Pineapple)*



Jalapenos
(Jalapenos)



Carote
(Carrots)



Cavolo rosso
(Red cabbage)



Pomodorini
(Cherry tomatoes)



Cetrioli
(Cucumber)



Ravanelli
(radishes)



Uovo
(Egg)

allergeni:3



Rapa giapponese
(Japanese turnip)



Barbabietola rossa
(Red beetroot)



Germogli di soia
(Soybean sprouts)



Ceci
(Chickpeas)



Olive
(olive)

5 SCEGLI I TOPPINGS (PICK THE TOPPINGS)

Extra Topping + € 0,3



Cipolle fritte
(Crispy onion)

allergeni:1



Semi di sesamo
(Sesame seeds)

allergeni:11



Semi di papavero
(Poppy seeds)



Arachidi
(Peanuts)

allergeni:5



Mandorle a scaglie
(Slivered almonds)

allergeni:6,8,13



Granelli di pistacchio
(Pistachio Grains)

allergeni:6,8,13



Erba cipollina
(Chives)



Cocco grattugiato
(Shredded coconut)



Alghe nori
(Nori seaweed)



Tobiko*
(Tobiko)*

allergeni:4,1,6



Nachos
(Nachos)

6 SCEGLI LA SALSA (TOP IT WITH A SAUCE)

Salsa extra + € 0,3

Soia (Soy sauce)

allergeni:1,6

Soia senza glutine (Gluten-free soy sauce)

allergeni:6

Teriyaki (Teriyaki)

allergeni:1,6

Ponzu (Ponzu)

allergeni:1,6,11

Salsa mango (Mango sauce)

allergeni:3,6,12

Olio evo (Evo oil)

Sriracha (Piccante)

Salsa avocado (Avocado sauce)

Salsa yogurt (Yogurt sauce)

allergeni:7,9,10

Wasabi mayo (Wasabi mayo)

allergeni:3,10

Spicy mayo (Spicy mayo)

allergeni:3

Agro piccante (Sour spicy)

Salsa Light (Light sauce)

con latte di cocco, maionese e latte concentrato

allergeni:3,7

Maionese (Mayo)

allergeni:3

*alcuni prodotti contrassegnati da asterisco prebbero essere surgelati.

*ome products marked with an asterisk may be frozen



LE NOSTRE POKE MEDIUM PROPOSTE

- Salmon Poke

Riso bianco, salmone crudo x 2,
edamame, wakame, avocado,
ananas, sesamo, arachidi,
salsa avocado

€11,00

allergeni: 2, 4, 5, 11, 14, 1

- Vege Poke

Riso integrale, tofu, beeflike,
barbabietola rossa, mais,
cetriolo, pomodorini, sesamo,
arachidi, salsa teriyaki

€11,00

allergeni: 1, 5, 6, 11, 15

- Pollo Poke

Riso bianco, pollo, pollo croccante,
edamame, mais, cetriolo, cipolla fritta,
carota giapponese, mandorle a scaglie
spicy mayo

€11,00

allergeni: 1, 3, 6, 7, 8, 13

Ricordati sempre di comunicare allergie e intolleranze
al momento dell'ordinazione

Always remember to communicate allergies and intolerances
at time of order

- Tuna Poke

Riso venere, tonno, surimi,
barbabietola rossa, mais, cetriolo,
avocado, sesamo, erba cipollina,
wasabi mayo

€11,00

allergeni: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 14

- Gamberetti Poke

Riso bianco, gamberetti, surimi
mango, cetriolo, mais, pomodorini,
cocco, mandorle, salsa yogurt

€11,00

allergeni: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14

- Poke Light

spaghetti udon, branzino crudi,
surimi, pomodorini, mango,
cetriolo, wakame, arachidi
cocco, salsa light

€11,00

allergeni: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 14

BUBBLE TEA

(500ml €3,50 - 700ml €4,00)

B1 - Frutta della passione

B2 - Arancia

B3 - Mango

B4 - Melone

B5 - Anguria

B6 - Ananas

B7 - Litchi

B8 - Uva

B9 - Pesca

B10 - Fragola

B11 - Limone

B12 - Menta

MILK DRINK

(500ml €3,50 - 700ml €4,00)

A1 - Original allergeni:7

A2 - Fragola allergeni:7

A3 - Oreo allergeni:1,7

A4 - Matcha allergeni:7

A5 - Taro allergeni:7

FRAPPE

(700ml €4,50)

F1 - Matcha allergeni:7

F2 - Caffè allergeni:7

F3 - Fragola allergeni:7

F4 - Cioccolato allergeni:7

TABELLA ALLERGENI

1. Cereali contenenti GLUTINE, grano, segale orzo, avena, farro, kamut e prodotti derivati.
2. CROSTACEI e prodotti a base di crostacei.
3. UOVA e prodotti a base di uova.
4. PESCE e prodotti a base di pesce.
5. ARACHIDI e prodotti a base di arachidi.
6. SOIA e prodotti a base di soia.
7. LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio).
8. FRUTTA A GUSCIO: mandorle/nocciole/noci pistacchio e prodotti derivati
9. SEDANO e prodotti a base di sedano.
10. SENAPE e prodotti a base di senape.
11. SEMI DI SESAMO e prodotti a base di semi di sesamo.
12. ANIDRIDE solforosa e solfiti in concentrazioni superiori.
13. LUPINI e prodotti a base di lupini.
14. MOLLUSCHI e prodotti a base di molluschi.
15. PEPE e prodotti a base di pepe.

TOP CONSIGLIATO

(700ml €4,50)

T1 - Peach lover allergeni:7
(te, sciroppo, gelatina, panna)

T2 - Summer's litchi allergeni:7
(te, sciroppo, gelatina, panna)

T3 - Hi mango allergeni:7
(mango, te, sciroppo, gelatina, panna)

T4 - Ice Berry allergeni:7
(te, sciroppo, gelatina, panna)

T5 - Crystal grape allergeni:7
(te, sciroppo, gelatina, panna)



DOLCI **(DESSERT)**

Dolci (Dessert) allergeni:5,6,11	€ 4,00
Mochi	€ 6,00
Biscotti della fortuna allergeni:1,6	€ 0,30

BEVENDE

Acqua naturale (Still water)	€ 1,20
Acqua frizzante (Sparkling water)	€ 1,20
Coca-cola / zero	€ 2,50
Fanta / Sprite	€ 2,50
The limone	€ 2,50
The pesca	€ 2,50
Arizona tea	€ 3,00
mirtillo,melograno,tè verde con miele,limone,pesca	
Ginger Beer (analcolica)33cl	€ 2.50
Birra Asahi 33cl	€ 3,50
Birra Asahi 50cl	€ 4,50
Birra Sapore 33cl	€ 3,50
Birra Sapore 50cl	€ 4,50
Birra Ichnusa 33cl	€ 3,00
Birra Ichnusa 50cl non filtrata	€ 4,00
Amari	€ 3,50
Lemon soda	€ 2.50
Lemon soda mojito	€ 2.50
Tonica	€ 2.50
 Coperto extra	 € 1,00

