



BUILD YOUR POKE

Segna e consegna al banco.

Nome _____

S **SMALL**
€9,90

1 proteina 3 green
1 salsa 1 topping

M **MEDIUM**
€11,90

2 proteine 4 green
2 salse 1 topping

L **LARGE**
€13,90

3 proteine 4 green
2 salse 2 topping

01 BASE 1 o 2 basi incluse

- ☐ Riso bianco ☐ Riso venere ☐ Bulgur ☐ Insalata mista

02 PROTEINE S1 · M2 · L3 · extra +€2

☐ = 1 · *2 / *3 = più porzioni

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Salmone fresco** × _____ | ☐ Salmone cotto* × _____ | ☐ Pollo* × _____ |
| ☐ Tonno crudo* × _____ | ☐ Tonno sott'olio × _____ | ☐ Uova sode × _____ |
| ☐ Mazzancolle* × _____ | ☐ Polpo* × _____ | ☐ Feta greca × _____ |
| ☐ Salmone affumicato* × _____ | ☐ Surimi* × _____ | ☐ Tofu × _____ |

03 GREEN S3 · M4 · L4 · extra +€1

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ Avocado | ☐ Cipolla rossa |
| ☐ Mango | ☐ Germogli di soia |
| ☐ Cetrioli | ☐ Finocchio |
| ☐ Edamame* | ☐ Piselli* |
| ☐ Pomodorini | ☐ Ceci |
| ☐ Carote | ☐ Ravanelli |
| ☐ Wakame* | ☐ Olive verdi |
| ☐ Ananas | ☐ Peperoni |
| ☐ Mais | ☐ Cream cheese |
| ☐ Cavolo rosso | ☐ Jalapeño 🌶️ |
| ☐ Zenzero rosa | |

Note / Allergie _____

Allergie? Dillo anche alla cassa.

Allergeni: registro disponibile al banco.

04 SALSE S1 · M2 · L2 · extra +€0,50

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ Salsa HEYPOKE · la nostra | |
| ☐ Salsa di soia | ☐ Teriyaki |
| ☐ Salsa di sesamo | ☐ Ponzu |
| ☐ Salsa yogurt | ☐ Maionese |
| ☐ Mango Sunrise | ☐ Olio EVO |
| ☐ Spicy Mayo 🌶️ | ☐ Avocado Lime |
| ☐ Agrodolce Piccante 🌶️ | ☐ Sriracha 🌶️ |

05 TOPPING S1 · M1 · L2 · extra +€0,50

- | | |
|--|--|
| ☐ Cipolla croccante | ☐ Alga nori |
| ☐ Semi di sesamo | ☐ Anacardi |
| ☐ Tobiko* · uova di pesce | ☐ Arachidi |
| ☐ Mandorle a scaglie | ☐ Noci |
| ☐ Granella di pistacchio | ☐ Semi di zucca |

1 scheda = 1 bowl · 🌶️ piccante

* Prodotto congelato o surgelato.

** Pesce sottoposto a bonifica preventiva mediante congelamento ai sensi del Reg. CE 853/2004.

Signature · Sides · Drinks sul retro



SIGNATURE POKE

Le nostre preferite - o crea la tua sul fronte

HEY POKE

la nostra signature

Tonno crudo* · Salmone fresco** · Avocado
Mazzancolle* · Cetrioli · Mango · Edamame*
Salsa HEYPOKE · Cipolla croccante

Base: Riso bianco



M

€13,50



L

€15,50

RAINBOW

tutti i colori

Tonno crudo* · Salmone fresco** · Avocado
Cetrioli · Carote · Edamame* · Teriyaki
Tobiko* · Semi di sesamo

Base: Riso venere



M

€12,50



L

€14,50

CANTONESE

il comfort food

Pollo* · Uova sode · Cetrioli · Carote
Edamame* · Teriyaki · Maionese · Anacardi

Base: Riso bianco



M

€11,50



L

€13,50

GREEN TUNA

croccante, senza riso

Tonno crudo* · Cetrioli · Zenzero rosa
Germogli di soia · Finocchio · Olio EVO
Mandorle a scaglie

Base: Insalata mista



M

€11,50



L

€13,50

Modifiche o allergie? Scrivile nelle Note sul fronte e dillo alla cassa.

SIDES

Aggiungi alla tua bowl



Wakame*

× _____ €3,00



Edamame*

× _____ €3,00



Gyoza pollo* · 3 pz

× _____ €4,00



Gyoza gamberi* · 3 pz

× _____ €5,00



Gyoza verdure* · 3 pz

× _____ €4,00

DRINKS

Scegli dal frigo, paghi alla cassa.

Acqua · naturale / frizzante · 500 ml €1,20

Coca-Cola · Original / Zero · 330 ml €2,50

Estathe · limone / pesca · 330 ml €2,50

Arizona · vari gusti · 500 ml €3,50

Ita En Oi Ocha · tè verde · 330 ml €3,50

Ramune · Original / lychee / yuzu · 200 ml €4,00

Monster · vari gusti · 500 ml €4,00

BEERS

Asahi · Super Dry · 330 ml €3,50

Corona · Extra · 330 ml €3,50

Ichnusa · Non Filtrata · 500 ml €4,00

Kirin · Ichiban · 500 ml €4,00



ORDINA ONLINE

La prossima volta,
anche da casa.

heypoke.it/ordina

Pietrasanta · Piazza dello Statuto, 18 · 0584 1536962

Viareggio · Viale Guglielmo Marconi, 100 · 0584 356367

* Prodotto congelato o surgelato. ** Pesce sottoposto a bonifica preventiva mediante congelamento ai sensi del Reg. CE 853/2004.