



Componi la tua Bowl

Tel. 388.3070414
C.so della Repubblica, 163 FORLÌ
Tel. 327.3268204
Largo Relencini, 11 LUGO
www.iteapoke.com
I tea pokè @ iteapoke

REGULAR ml 750

1 proteina - 3 condimenti
1 topping - 1 salsa

€ 10,90

BIG ml 1000

2 proteine - 4 condimenti
2 topping - 2 salse

€ 12,90

EXTRA BIG ml 1300

3 proteine - 5 condimenti
2 topping - 2 salse

€ 14,90

NOME:

DA ASPORTO

CONSUMAZIONE AL TAVOLO

Base

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Riso Venere | <input type="checkbox"/> Riso Integrale | <input type="checkbox"/> Riso Sushi |
| <input type="checkbox"/> Riso Jasmine | <input type="checkbox"/> Mix Riso | <input type="checkbox"/> Insalata Verde |

Proteine

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Salmone* | <input type="checkbox"/> Manzo | <input type="checkbox"/> Surimi | <input type="checkbox"/> Tonno Sottolio |
| <input type="checkbox"/> Tonno* | <input type="checkbox"/> Pollo | <input type="checkbox"/> Polpo | <input type="checkbox"/> Yuba (pelle di tofu) |
| <input type="checkbox"/> Tofu | <input type="checkbox"/> Uovo | <input type="checkbox"/> Mazzancolla | |

* max 2 porzioni, extra € 1,50

Salmone e tonno, prodotti freschi abbattuti

Condimenti

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Carote | <input type="checkbox"/> Cavolo Viola | <input type="checkbox"/> Funghi |
| <input type="checkbox"/> Peperoni | <input type="checkbox"/> Germogli di Soia | <input type="checkbox"/> Fungo Giuda |
| <input type="checkbox"/> Cipolla Rossa | <input type="checkbox"/> Peperoncino 🌶️🌶️🌶️ | <input type="checkbox"/> Edamame |
| <input type="checkbox"/> Zucchine | <input type="checkbox"/> Mais | <input type="checkbox"/> Asparagi |
| <input type="checkbox"/> Pomodorini | <input type="checkbox"/> Ceci | <input type="checkbox"/> Mozzarella |
| <input type="checkbox"/> Cetriolo | <input type="checkbox"/> Olive Nere | <input type="checkbox"/> Philadelphia* |
| <input type="checkbox"/> Patata Dolce | <input type="checkbox"/> Alghe Wakame | <input type="checkbox"/> Feta |
| <input type="checkbox"/> Sedano | <input type="checkbox"/> Broccoli | |

Frutta e verdura possono variare a seconda della stagione

Frutta

- | |
|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mango* |
| <input type="checkbox"/> Avocado* |
| <input type="checkbox"/> Melograno |
| <input type="checkbox"/> Ananas |
| <input type="checkbox"/> Mirtillo |
| <input type="checkbox"/> Melone |

* max 2 porzioni, extra € 1,00

Salse

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Olio d'Oлива | <input type="checkbox"/> Salsa Pepe | <input type="checkbox"/> Salsa Rosa | <input type="checkbox"/> Salsa al Mango |
| <input type="checkbox"/> Salsa Teriyaki | <input type="checkbox"/> Salsa Avocado | <input type="checkbox"/> Salsa Wasabi Mayo 🌶️🌶️ | <input type="checkbox"/> Salsa Agropiccante 🌶️🌶️🌶️ |
| <input type="checkbox"/> Salsa Ponzu | <input type="checkbox"/> Salsa Yogurt | <input type="checkbox"/> Salsa Sriracha 🌶️🌶️🌶️ | <input type="checkbox"/> Spicy Ketchup 🌶️🌶️🌶️ |
| <input type="checkbox"/> Salsa Soia | <input type="checkbox"/> Maionese | <input type="checkbox"/> Salsa Arachidi | <input type="checkbox"/> Salsa della Casa |

Topping

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Arachidi | <input type="checkbox"/> Sesamo | <input type="checkbox"/> Bacche di Goji | <input type="checkbox"/> Tobiko |
| <input type="checkbox"/> Anacardi | <input type="checkbox"/> Semi Di Chia | <input type="checkbox"/> Mirtillo Rosso | <input type="checkbox"/> Grana |
| <input type="checkbox"/> Mandorle | <input type="checkbox"/> Mix Semi | <input type="checkbox"/> Uvetta | <input type="checkbox"/> Peperoncino 🌶️🌶️ in polvere |
| <input type="checkbox"/> Noci | <input type="checkbox"/> Rousong | <input type="checkbox"/> Alghe Nori | |
| <input type="checkbox"/> Pistacchio | <input type="checkbox"/> Cipolla Croccante | <input type="checkbox"/> Cipollotto | |
| <input type="checkbox"/> Cocco grattugiato | <input type="checkbox"/> Prezzemolo | <input type="checkbox"/> Zenzero del Sushi | |

Extra: 1 proteina € 1,50 1 condimento € 0,50 1 topping € 0,50 1 salsa € 0,50