



# PokéFlash

## COMPOSIZIONE INGREDIENTI MENÙ e LISTA ALLERGENI

INFORMAZIONE ALLA CLIENTELA INERENTE LA PRESENZA NEGLI  
ALIMENTI DEGLI INGREDIENTI O COADIUVANTI TECNOLOGICI  
CONSIDERATI ALLERGENI O DEI LORO DERIVATI

**PREMESSA:**

**Componendo il Poké direttamente dal Banco Operativo  
può esserci una contaminazione incrociata tra i vari  
ingredienti di seguito elencati.**

# Sezione componi il tuo Pokè

## Base:

- **Riso sushi:** riso sushi, sale (sale marino, iodato di potassio, antiagglomerante e535, iodio,), aceto di riso, zucchero.
- **Riso nero:** **Allergeni: lupini, soia, cereali e tracce di frutta a guscio.**
- **Insalata:** /
- **Quinoa:** Grano farro, orzo, avena. **Allergeni: soia, sesamo, senape, lupini.**
- **Riso Basmati:** /

## Condimenti:

- **Edamame:** fagioli di **soia**, **Allergeni: soia**
- **Mais:** mais dolce (94.9%), acqua, zucchero, sale.
- **Cipolla Rossa marinata:** acqua, aceto di mele (sidro di mele, antiossidante, **anidride solforosa**) sale. **Allergeni: Anidride Solforosa**
- **Cavolo rosso:** /
- **Rucola:** /
- **Carote:** /
- **Cetrioli:** /
- **Pomodorini:** /
- **Zenzero:** zenzero, acqua, sale, acido acetico (E260), acido citrico (E330), sorbato di potassio (E202), glutammato monosodico (E621), aspartame, saccarina (E954), sucralosio (E955).
- **Ananas:** /
- **Philadelphia:** latte, sale, fermenti lattici, caglio microbico, stabilizzante: E412. **Allergeni: Latte**
- **Olive:** Olive nere, acqua, sale, glocunato ferroso.
- **Ceci:** ceci secchi reidratati, acqua, sale.
- **Goma Wakame:** alghe wakame, salsa (glucisio, zucchero, acqua, fruttosio, olio di **sesamo**, sale, aceto, peperoncino (capsicum annum), acidificanti (E330), addensanti (E415), coloranti (E102\*, E133)], agar agar, semi di **sesamo**, fungo agarico (auricularia auricula-judae). **Allergeni: Soia, sesamo**

- **Mango:** /
- **Avocado:** /
- **Germogli di Soia Allergeni: soia**
- **Sedano: Allergeni: Sedano**
- **Zucchine menta e limone:** olio, menta e limone.
- **Melograno:** /
- **Crema di Zucca:** Zucca fresca (81,5%), zucchero, olio di semi di girasole, amido modificato di mais (addensante), preparato per brodo (antiagglomerante E551) e condimento a base di glutammato [sale, **lattosio**, esaltatori di sapidità: E621, estratto di lievito, ortaggi disidratati in proporzione variabile (cipolla, **sedano**, pomodoro, carota, prezzemolo), estratto di carne bovina, noce moscata, curcuma, farina di riso]. **Allergeni: Latte, Sedano. Può contenere tracce di: pesce, soia, frutta a guscio, senape, sesamo, anidride solforosa.**

#### Proteine:

- **Gamberi Indopacifici:** (metapenaeus spp. e/o parapenaeopsis stylifera) (**crostacei**) 90%, acqua, sale, correttore di acidità: E330 Può contenere tracce di **solfiti**.  
**Allergeni: Crostacei, solfiti**
- **Tofu:** acqua, **soia** 45% (da agricoltura biologica) **Allergeni: Soia**
- **Salmone: Allergeni: pesce e prodotti derivati**
- **Pollo:** / (contiene olio)
- **Tonno: Allergeni: pesce e prodotti derivati, crostacei**
- **Feta: latte**, sale, caglio microbico, fermenti **lattici**.  
**Allergeni: Latte e suoi derivati**
- **Bamboo:** germogli di bambù (62%), acqua, aceto di vino bianco (contiene **solfiti**), olio di semi di girasole, zucchero, **salsa di soia, olio di semi di soia**, sale, esaltatori di sapidità: glucammato monodosico (E621), 5'-ribonucleotidi di sodio (E635), antiossidante: acido ascorbico (E300), acidificante: acido citrico (E330).

**Allergeni: Soia, solfiti.**

- **Surimi:** acqua, surimi 40% (pasta di **pesce** tritata), zucchero, stabilizzante: E450, E451, E452, amido **frumento**, amido modificato di tapioca: E1414, zucchero, sale, olio di palma, proteine di **soia**, estratto di **granchio**, albume d'**uovo**.

**Allergeni: Pesce e prodotti derivati, glutine, soia, crostacei, uovo.**

- **Uovo Sodo:** **uova** da allevamento a terra categoria A, acqua, sale, correttore di acidità E330, conservante E202

**Allergeni: Uova**

- **Totano prezzemolo e limone:** olio, prezzemolo, limone.

**Allergeni: Molluschi, può contenere tracce di pesce e crostacei.**

- **Flash Salmon:** Salsa teriyaki (vedi sotto), olio di oliva, salsa di **soia** senza glutine, lime, zenzero, erba cipollina, semi di **sesamo**. **Allergeni: pesce e prodotti derivati, soia, glutine, sesamo**

- **Perline di Mozzarella:** Latte vaccino pastorizzato 100%, sale, caglio, fermenti lattici vivi. **Allergeni: Latte e derivati**

- **Pollo Spicy:** Maionese piccante (vedi sotto), limone, semi di **sesamo**. **Allergeni: soia, sesamo**

### Topping:

- **Mandorle:** **Allergeni: lupini, soia, cereali, tracce di arachidi e frutta a guscio**

- **Cipolle croccanti:** cipolle 85%, olio di palma, **frumento**  
**Allergeni: Glutine**

- **Arachidi:** **arachidi** 95.7%, olio di semi di **arachide**, sale, olio di palma, olio di girasole. Può contenere tracce di altra **frutta a guscio** **Allergeni: arachidi, frutta a guscio**

- **Nachos:** farina di mais (73%), olio di semi di girasole, olio vegetale di palma, sale. Può contenere tracce di **latte e derivati, sedano, soia e prodotti a base di soia**. **Allergeni: Latte, soia, sedano.**

- **Corn flakes:** mais (94.4%), zucchero, sale, estratto di malto d'**orzo** (contiene **glutine**), emulsionanti: mono e digliceridi

degli acidi grassi. Può contenere tracce di **soia, latte e frutta a guscio**. **Allergeni: Glutine, soia, latte, frutta a guscio.**

- **Chips di Platano:** Platano verde, olio vegetale non idrogenato (oleina di palma), sale.
- **Granella di pistacchio:** **Allergeni: arachidi e frutta a guscio**
- **Jalapeno:** /
- **Alga Nori:** /
- **Semi di Sesamo:** **Allergeni: glutine, sesamo e derivati, senape, sedano**
- **Semi di Lino:** **Allergeni: frutta a guscio, arachidi, soia e semi di sesamo.**
- **Semi di Girasole:** **Allergeni: frutta a guscio** (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del brasil, pistacchi, noci macadamia) , **lupini, arachidi, soia, sesamo, Glutine, senape.**
- **Pomodori Secchi:** **Allergeni: possibili tracce di altra frutta a guscio, soia, lupini, arachidi, glutine, semi sesamo, senape**
- **Mais Croccante :** **Allergeni: possibili tracce di arachidi e frutta a guscio**

#### Salse:

- **Aceto balsamico:** aceto di vino, mosto d'uva concentrato colorante (caramello solfito-ammoniacale), antiossidante (metabisolfito di potassio). **Allergeni: anidride solforosa e solfiti**
- **Olio extra vergine di oliva**
- **Salsa yogurt:** acqua, olio di colza, **yogurt parzialmente scremato e pastorizzato** (17%), aceto di alcool, zucchero, fecola di mais, tuorlo d'uovo pastorizzato, sale, succo di limone da concentrato di succo di limone, spezie (con **sedano, senape**), addensanti (gomma di guar, farina di semi di carrube). **Allergeni: latte, uova, sedano, senape**
- **Maionese:** olio di semi di girasole (77%), **uova** fresche pastorizzate (10.3%), aceto di vino, sale, zucchero, succo di limone concentrato, aromi naturali, correttore di acidità:

acido **Allergeni: Uova**

- **Soia senza glutine**: acqua, fagioli di **soia**, sgrassanti, sale. Il prodotto può contenere **liquirizia**. **Allergeni: soia, liquirizia**
- **Salsa agrodolce**: zucchero, acqua, peperoncino rosso (14%), aceto distillato, aglio, sale, amido di mais modificato, regolatore di acidità (E260), addensante: gomma di xantano.
- **Salsa teriyaki**: zucchero, proteine idrolizzate (proteine di **soia**, **glutine** di frumento, **glutine** di mais, sale) vino dolce di riso (riso di glutinoso, glucosio, malto di riso, alcool), acqua, salsa di **soia** (fagioli di **soia**, sale, **frumento**, glucosio, **orzo**), amido modificato, sciroppo di zucchero di canna (zucchero di canna, grezzo, sciroppo di glucosio, acqua) aceto di alcool, colorante (E150a), miso ( **orzo**, fagioli di **soia**, sale), estratto di lievito, zenzero. **Allergeni: soia, glutine**
- **Salsa mango e habanero**: succo d'arancia, zucchero, sciroppo di glucosio/fruttosio, olio di semi di girasole, aceto di alcool, mango (4%), succo di limone, peperoni, amido modificato di mais, cipolla, sale, aglio, peperoncino habanero in polvere (0.1%), paprika; conservante: E202. Senza glutine. Può contenere tracce di **uova, pesce, soia, latte, frutta a guscio (arachidi, pistacchi), sedano, senape, semi di sesamo**. **Allergeni: di uova, pesce, soia, latte, frutta a guscio (arachidi, pistacchi), sedano, senape, semi di sesamo**
- **Salsa flash**: maionese (vedere sopra), aglio granulare (può contenere **senape** e **sesamo**) prezzemolo, succo di limone, aceto di mele (sidro di mele, antiossidante: **anidride solforosa**) **Allergeni: uova, senape, sesamo, anidride solforosa**
- **Maionese piccante**: acqua, peperoncino 20%, olio di semi di **Soia**, zucchero, aceto distillato, amido di mais modificato, sale, stabilizzante E415, aglio, semi di **senape**, correttore di acidità E260-E330, esaltatore di sapidità E621, conservante E202, antiossidante E319. **Allergeni: soia, senape**
- **Salsa ponzu**: Salsa di soia 48% (acqua, **soia**, **grano**, sale), acqua, zucchero di canna, aceto distillato, sale, succo di limone concentrato (0,2%), succo di arancia

(0,2%), olio di arancia, aromi naturali di limone, estratto di lievito, acidificanti E330 **Allergeni: soia, glutine**

- **Salsa Guacamole:** acqua, avocado(14%), cipolla, peperone verde, pomodori, mascarpone (panna (contiene **latte**), olio di colza, amido modificato di mais, zucchero, peperoncino verde, peperone rosso, sale, peperoni, jalapeno, acidificante: acido lattico; antiossidante: acido ascorbico; succo di limone concentrato, spezie, emulsionante: esteri dell'acido mono e-diaceti tartarico di mono- e digliceridi degli acidi grassi, stabilizzanti: gomma di xantano, gomma di guar, coloranti, caroteni, coriandolo in foglia, acidificante: acido citrico, prezzemolo, coloranti, complessi di clorofilla e clorofillina; aglio in polvere. Conservare in un luogo asciutto e lontano da fonti di calore. **Allergeni: Latte**
- **Mayo-Wasabi:** Maionese(vedi sopra), polvere di wasabi, polvere di rafano, polvere di senape, amido di mais, acido citrico, Vitamina C, colorante blu (E133), colorante giallo (E102) **Allergeni: Uova, Senape**
- **Salsa Pokè Homemade:** Salsa teriyaki (vedi sopra), olio di oliva, salsa di **soia** senza glutine, lime, zenzero, erba cipollina, semi di **sesamo**. **Allergeni: pesce e prodotti derivati, soia, glutine, sesamo.**

# Flash Bowl

**Classic:** Riso Sushi, Salmone, Goma Wakame, Edamame\*, Cetrioli, Avocado, Cipolla Croccante, Semi di sesamo.

Allergeni: **Soia, Sesamo, Glutine, Pesce e derivati.**

**Octopus:** Quinoa, Totano, Philadelphia, Germogli di Soia, Cipolla rossa marinata, Ceci, Nachos, Semi di girasole

Allergeni: **Soia, Sesamo, Molluschi, Pesce e Crostacei, Arachidi, Latte e derivati, Latte, Frutta a guscio, Glutine**

**Healthy :** Riso Nero, Tonno, Avocado, Mango, Edamame\*, Carote, Mandorle, Semi di lino

Allergeni: **Lupini, Soia, Cereali, Frutta a Guscio, Pesce e Derivati, Crostacei, Sesamo, Arachidi**

**Gym:** Riso Basmati, Pollo, Pomodorini, Mais, Cavolo Rosso, Edamame\*, Arachidi, Semi di sesamo.

Allergeni: **Soia, Sesamo, Arachidi, Frutta a Guscio.**

**Green:** Insalata, Gamberetti\*, Philadelphia, Ananas, Cetrioli, Carote, Mandorle, Semi di lino.

Allergeni: **Crostacei, Solfiti, Latte e Derivati, Lupini, Soia, Cereali, Frutta a Guscio, Sesamo, Arachidi**

**Vegan :** Riso nero, Tofu, Cavolo Rosso, Zucchine, Cetrioli, Mais, Mandorle, Semi di Lino.

Allergeni: **Lupini, Soia, Cereali, Tracce di Frutta a Guscio, Arachidi, Sesamo.**

**Autumn Bowl:** Riso Basmati, Ceci, Carote, Zucchine, Philadelphia, Pollo Spicy, Mandorle, Semi di lino.

Allergeni: **Latte, Soia, Sesamo, Lupini, Cereali, tracce di**



## Arachidi e Frutta a Guscio

**Flash Kids Bowl:** Riso sushi, carote, mais, pomodorini, pollo (contiene olio)

## Dolci

- **Mochi Cocco:** crema di **latte**, purea di cocco (36%), cocco essiccato grattugiato, farina di tapioca, farina di riso, acqua, glucosio, emulsionante: mono-e digliceridi degli acidi grassi (E471), gomma di xanthan (E415), farina di semi di carrube (E410), carragenina (E407)  
**Allergeni: latte.**
- **Mochi Mango:** crema di **latte**, purea di mango (36%), farina di tapioca, acqua, glucosio, emulsionante: mono-edigliceridi degli acidi grassi(E471), gomma di xanthan(E415), semi di carrube (E410), carragenina (E407), colorante (E100)  
**Allergeni: latte.**
- **Mochi Cheesecake:** crema di **formaggio (22%)**, **uovo**, **albume**, farina di **frumento**, zucchero, destrosio, cocco, **lattosio**, miele, carbonati di sodio (E500), carbonati di ammonio (E503), farina di tapioca, farina di riso di riso, acqua, sale, sciroppo di glucosio, carbossimetilcellulosa (E466). estratti di rosmarino (E392) sorbato di potassio (E202;,, estratto ricco di tocoferolo (E306) , emulsionante: mono- e digliceridi degli acidi grassi (E471), gomma di xanthan (E415), farina di semi di carrube (E410), carragenina (E407).  
**Allergeni: latte, uova, glutine.**
- **Mochi Cioccolato:** **Latte** scremato ricostituito, zucchero, acqua, farina di riso, cacao in polvere, olio di cocco vegetale, amido di tapioca, **lattosio** e proteine del **latte**, sciroppo di glucosio e fruttosio, trealosio, pasta di cacao, olio di girasole, burro di cacao, emulsionanti (lecitine di **soia**), stabilizzanti, colorante: estratto di malto d'**orzo**, aroma naturale di vaniglia

**Allergeni: latte, glutine, soia, uova, frutta a guscio e solfiti.**

- **Mochi Lampone:** crema di **latte**, purea concentrata di lampone (36%), farina di tapioca, farina di riso, acqua, glucosio, emulsionante: mono-e digliceridi degli acidi grassi (E471), gomma di xanthan (E415), farina di semi di carrube (E410), carragenina (E407).

**Allergeni: latte.**

- **Cheesecake al Tè Verde:** Formaggio fresco, panna UHT (panna, stabilizzante: E407, emulsionante: E472b), glassa zuccherata, farina di **grano** (agente di trattamento della farina: E300), **uova** intere, **burro**, zucchero, bianco **d'uovo**, rosso **d'uovo**, succo di limone, tè verde 1,21%, stabilizzanti: E440-E341, agenti lievitanti: E450-E500, sale.

**Allergeni: glutine, uova e derivati, latte e derivati. Può contenere tracce di Arachidi e derivati, frutta a guscio, soia e derivati.**

- **Brownies al Cioccolato:** Cioccolato 27% (pasta di cacao, zucchero, emulsionante (lecitina di **soia**), vanillina), zucchero, **uova**, farina di **frumento**, **burro** concentrato, olio di colza, **noci** 5%, emulsionante: E471.

**Allergeni: glutine, uova, latte, soia, frutta a guscio.**

## Soft Drinks

- **Acqua Naturale:** /
- **Acqua Frizzante:** /
- **Coca Cola:** acqua, zucchero, anidride carbonica, colorante E 150d, acidificante acido fosforico, aromi naturali (inclusa caffeina).
- **Coca Cola Zero:** acqua, zucchero, anidride carbonica, colorante E150d, edulcoranti ciclamato di sodio, acesulfame K e aspartame, acidificante acido fosforico, aromi naturali (inclusa caffeina).
- **Fanta:** acqua, succo di arancia concentrato, zucchero, anidride carbonica, acidificante acido citrico, aromi naturali di agrumi, stabilizzante gomma d'acacia, antiossidante acido ascorbico.
- **Estathè Limone:** acqua, thè, zucchero, destrosio, succo di limone in polvere reidratato, acido ascorbico, aromi, acido citrico.
- **Estathè Pesca:** acqua, thè, zucchero, succo di pesca da concentrato, aromi, succo di limone in polvere reidratato, acido ascorbico, acido citrico, citrato di calcio.

## Birre & Wine

- **Ichnusa non Filtrata:** acqua, **malto d'orzo**, luppolo, lievito.  
**Allergeni: Orzo, Glutine**
- **Corona:** acqua, **malto d'orzo**, granoturco, riso, estratto di luppolo, addensante E405, antiossidante E300.  
**Allergeni: Orzo, Glutine**
- **Lisa Birra del Borgo:** acqua, **malto d'orzo**, **grano cappelli**, luppolo, scorza d'arancia, zucchero, lievito.**Allergeni: Orzo, Glutine**
- **Privè Lounge Glera Extra Dry:** contiene solfiti.

## Flash Drinks

- **Arizona Mucho Mango:** acqua, succo di frutta da concentrato (pera 14%, mango 6%), zucchero, acido citrico, acido ascorbico, glicosidi sterioli, aromi naturali, colorante alimentare, concentrato di carota e mirtillo, gomma di acacia a esteri glicerici in resina.
- **Arizona Green Tea With Honey:** acqua, zucchero, fruttosio, succo di pera da concentrato, miele, estratto di tè verde, acido ascorbico, acido citrico, aroma naturale, glicolisi steviolici.
- **Arizona Green Tea Melograno:** acqua, succo di frutta da concentrato (mela 3,8%, melograno 1,2%), zucchero, miele, acido citrico e acido malico, colorante alimentare concentrato di carota e mirtillo, aroma naturale, estratto di tè verde, acido ascorbico, glicolisi steviolici, gomma di acacia a esteri glicerici in resina.
- **Arizona Cowboy Fruit Punch:** acqua, succo di frutta concentrato (pera 16,5%, kiwi 1%, mela 1%, mango 1%, ananas 0,25%, fragola 0,25%, ciclagia 0,01%), zucchero, acido citrico, colorante alimentare concentrato di carota e mirtillo, aromi naturali, acido ascorbico, glicosi steviolici, stabilizzante gomma di acacia a esteri glicerici in resina.