



# PokèFlash

be friendly, be healthy, be Pokè

## La nostra Selezione

Our selection

### Green Pokè

Insalata / Green Salad  
 Gamberetti / Shrimps  
 Formaggio alla Greca / Greek cheese  
 Ananas / Pineapple  
 Cetrioli / Cucumber  
 Carote / Carrot  
 Mandorle / Almond  
 Semi di lino / Sesame seeds  
 +2 salse a scelta incluse / +2 sauces

REGULAR €9,90  
 LARGE €12,90

ALLERGENI:



### Vegan Pokè

Riso nero / Black Rice  
 Tofu / Tofu  
 Cavolo Rosso / Red cabbage  
 Ravanelli / Radish  
 Cetriolo / Cucumber  
 Mais / Corn  
 Mandorle / Almond  
 Semi di lino / Flax seed  
 +2 salse a scelta incluse / +2 sauces

REGULAR €9,90  
 LARGE €12,90

ALLERGENI:



### Flash Pokè

Riso sushi / Sushi Rice  
 Salmone / Salmon  
 Goma Wakame / Goma Wakame  
 Ananas / Pineapple  
 Cetriolo / Cucumber  
 Avocado / Avocado  
 Corn Flakes / Corn Flakes  
 Semi di sesamo / Sesame seeds  
 +2 salse a scelta incluse / +2 sauces

REGULAR €10,90  
 LARGE €13,90

ALLERGENI:



### Gym Pokè

Riso sushi / Sushi Rice  
 Pollo / Chicken  
 Pomodorini / Cherry tomatoes  
 Mais / Corn  
 Cavolo Rosso / Red cabbage  
 Edamame\* / Edamame\*  
 Arachidi / Peanut  
 Semi di sesamo / Sesame seeds  
 +2 salse a scelta incluse / +2 sauces

REGULAR €9,90  
 LARGE €12,90

ALLERGENI:



### Healthy Pokè

Riso nero / Black rice  
 Tonno\* / Tuna\*  
 Avocado / Avocado  
 Mango / Mango  
 Edamame\* / Edamame\*  
 Ravanelli / Radish  
 Mandorle / Almond  
 Semi di lino / Flax seed  
 +2 salse a scelta incluse / +2 sauces

REGULAR €10,90  
 LARGE €13,90

ALLERGENI:

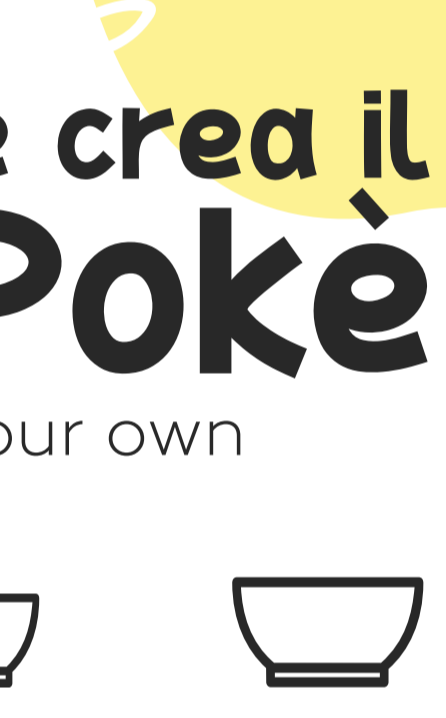


### Classic Pokè

Riso sushi / Sushi rice  
 Salmone / Salmon  
 Goma Wakame / Goma Wakame  
 Edamame\* / Edamame\*  
 Cetriolo / Cucumber  
 Avocado / Avocado  
 Cipolla Croccante / Crispy Onion  
 Semi di Sesamo / Sesame seeds  
 +2 salse a scelta incluse / +2 sauces

REGULAR €10,90  
 LARGE €13,90

ALLERGENI:



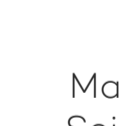
\*Prodotto congelato o surgelato all'origine.

Il pesce trattato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Reg. CE 853/2884 allegato III, sezione VIII, capitolo 3, lettera D, punto 3.



## ...Oppure crea il Tuo Pokè

Create your own



### Snack Regular Large

**1 base**  
**1 proteina**  
**4 condimenti**  
**2 topping**  
**2 salse**  
**1 tipo di semi**

€7,90

**1 base**  
**2 proteine**  
**4 condimenti**  
**2 topping**  
**2 salse**  
**2 tipi di semi**

€9,90

**2 base**  
**3 proteine**  
**4 condimenti**  
**2 topping**  
**2 salse**  
**2 tipi di semi**

€12,90

### Base

Riso sushi / Sushi rice  
 Riso nero / Black Rice  
 Insalata / Salad  
 Mix Riso / Mix Rice

### Condimenti

Edamame / Edamame  
 Pomodorini / Cherry tomatoes  
 Cavolo Rosso / Red cabbage  
 Mais / Corn  
 Ananas / Pineapple  
 Cipolla Rossa / Red onion  
 Cetrioli / Cucumber  
 Ravanelli / Radish  
 Carote / Carrots  
 Formaggio alla Greca / Greek cheese  
**Max 4 condimenti, extra + €0,50**

### Extra Special

Avocado / Avocado + €0,50  
 Mango / Mango + €0,50  
 Goma Wakame / Goma Wakame + €0,50

### Proteine

Salmone / Salmon  
 Tonno / Tuna  
 Gamberetti / Shrimp  
 Pollo / Chicken  
 Tofu / Tofu  
**Extra + €1,00**

### Topping

Cipolla croccante / Crispy Onion  
 Mandorle / Almond  
 Arachidi / Peanut  
 Corn Flakes / Corn Flakes  
 Nachos / Nachos  
**Max 2 Extra topping + €0,50**

### Salse

Olio Extravergine / Evo   
 Aceto Balsamico\* / Balsamic vinegar\*   
 Salsa Yogurt\* / Yogurt Sauce\*   
 Maionese\* / Mayonnaise\*   
 Maionese Piccante\* / SpicyMayonnaise\*   
 Soia (senza glutine)\* / Soy (Gluten Free)\*   
 Salsa Agrodolce\* / Sweet and Soursauce\*  
 Salsa Teriyaki\* / Teriyaki Sauce\*  
 Salsa Mango-Habanero / Mango-Habanero Sauce\*   
 Salsa Flash\* / Flash Sauce\*  
 (Maionese, aglio, prezzemolo, erbe aromatiche, limone.)  
**Max 2 Extra salsa + €0,50**

### Semi

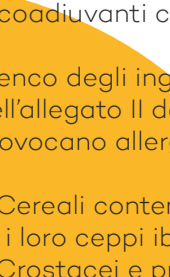
Semi di sesamo / Sesame seeds  
 Semi di lino / Flax seed

\*I prodotti contrassegnati possono contenere direttamente o avere contaminazioni di: Latte e prodotti derivati, Cereali contenenti glutine cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut (o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, Uova e prodotti derivati, Soia e prodotti derivati, Frutta a guscio, senape e prodotti derivati, arachidi e prodotti derivati.

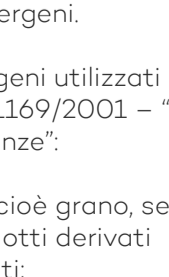


## Servizio delivery

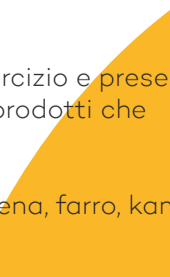
+ €1,00



PokèFlash



PokèFlash



+39 3519204031

SOLO TAKE AWAY

CROSTACEI ARACHIDI  
 LATTE E DERIVATI UOVA  
 PESCE CEREALI  
 FRUTTA A GUSCIO SOIA

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

Si avvisa la gentile clientela che nei piatti preparati e somministrati in questo esercizio, e nelle bevande, possono essere contenuti ingredienti o coadiuvanti considerati allergeni.

Elenco degli ingredienti allergeni utilizzati in questo esercizio e presenti nell'allegato II del Reg. UE n. 1169/2001 - " Sostanze e prodotti che provocano allergie e intolleranze":

- Cereali contenenti glutine cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut (o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati

- Crostacei e prodotti derivati;

- Uova e prodotti derivati;

- Pesce e prodotti derivati;

- Arachidi e prodotti derivati;

- Soia e prodotti derivati;

- Latte e prodotti derivati; (compreso il lattosio)

- Frutta a guscio cioè mandorle (Amigdalus communis L.), nocciolo (Corylus avellana), noci comuni (Juglans regia), noci di acagiù (Anacardium occidentale), noci pecan [Carya illinoensis (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (Bertholletia excelsa), pistacchi (Pistacia vera), noci del Queensland (Macadamia ternifolia) e prodotti derivati;

- Senape e prodotti derivati;

- Semi di sesamo e prodotti derivati;

- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO2

- lupino e prodotti a base di lupino,

- molluschi e prodotti a base di molluschi;

## PokèFlash

Lungarno Mediceo 57 / 56127 Pisa (PI) / TEL: +39 3519204031

WEB: www.pokeflash.it / FB & INSTAGRAM: @pokeflash.official