



# Pokè Flash

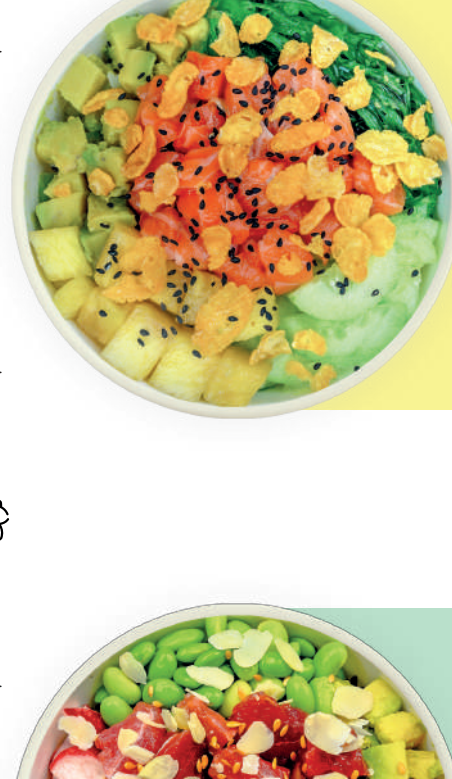
be friendly, be healthy, be Pokè

## La nostra Selezione

Our selection

### Classic Pokè

Riso sushi / Sushi rice  
Salmone / Salmon  
Goma Wakame / Goma Wakame  
Edamame\* / Edamame\*  
Cetrioli / Cucumbers  
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:

### Flash Pokè

Riso sushi / Sushi Rice  
Salmone / Salmon  
Goma Wakame / Goma Wakame  
Ananas / Pineapple  
Cetrioli / Cucumbers  
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:

### Healthy Pokè

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



REGULAR €10,90  
LARGE €13,90

ALLERGENI:

### Gym Pokè

Riso sushi / Sushi Rice  
Pollo / Chicken  
Pomodori / 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:

### Green Pokè

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

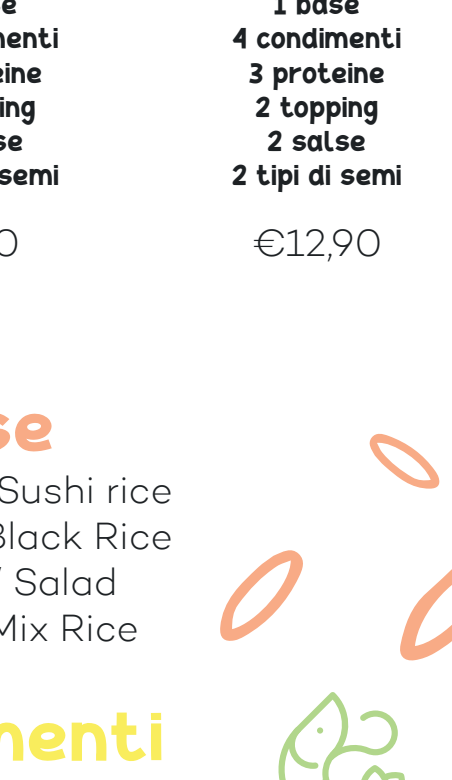


REGULAR €9,90  
LARGE €12,90

ALLERGENI:

### Vegan Pokè

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



REGULAR €9,90  
LARGE €12,90

ALLERGENI:

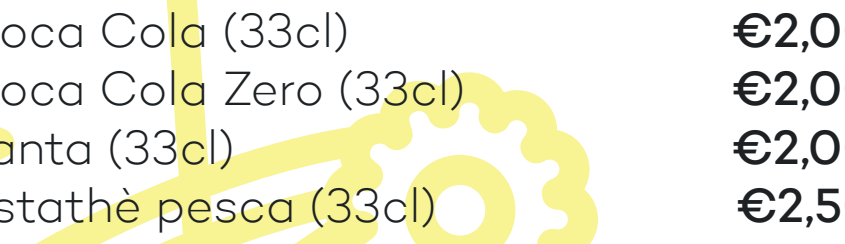
\*Prodotto congelato o surgelato all'origine.

Il pesce destinato ad essere consumato crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Reg. CE 853/2004 allegato III, sezione VIII, capitolo 3, lettera D, punto 3.



## ...Oppure crea il Tuo Pokè

Create your own



Snack	Regular	Large
1 base	1 base	1 base
4 condimenti	4 condimenti	4 condimenti
1 proteina	2 proteine	3 proteine
2 topping	2 topping	2 topping
2 salse	2 salse	2 salse
1 tipo di seme	2 tipi di semi	2 tipi di semi
€7,90	€9,90	€12,90

### Base

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

Max 4 condimenti, extra + €0,50

### Condimenti

Edamame / Edamame  
Pomodori / Cherry tomatoes  
Cavolo Rosso / Red cabbage  
Mais / Corn  
Ananas / Pineapple  
Cipolla Rossa / Red onion  
Cetrioli / Cucumbers  
Ravanelli / Radishes  
Carote / Carrots  
Formaggio alla Greca / Greek cheese

Max 4 condimenti, extra + €0,50

### Proteine

Salmone / Salmon  
Tonno / Tuna  
Gamberetti / Shrimp  
Pollo / Chicken  
Tofu / Tofu

Extra proteine + €1,00

### Extra Special

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

### 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\* / Spicy Mayonnaise\*   
Soia (senza glutine)\* / Soy (Gluten Free)\*   
Salsa Agrodolce\* / Sweet and Sour Sauce\*   
Salsa Teriyaki\* / Teriyaki Sauce\*   
Salsa Mango-Habanero\* / Mango-Habanero Sauce\*   
Salsa Flash\* / Flash Sauce\*   
(Maionese, aglio, prezzemolo, aceto di mele, 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; 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;

## La nostre Bevande

Our beverages

Acqua naturale (50 cl)	€1,00
Acqua frizzante (50 cl)	€1,00
Coca Cola (33cl)	€2,00
Coca Cola Zero (33cl)	€2,00
Fanta (33cl)	€2,00
Estathè pesca (33cl)	€2,50
Estathè limone (33cl)	€2,50

SPECIAL DRINKS	
Arizona Mucho Mango (50cl)	€3,50
Succosa bevanda con un intenso sapore di Mango, ideale da abbinare al Pokè per renderlo ancora più esotico!	
Arizona Green Tea w. Honey (50cl)	€3,50
Thè verde naturale senza zuccheri aggiunti, con la giusta quantità di ginseng e un tocco di delizioso miele di Arancio Premium	
Acqua di Cocco (33cl)	€3,50
Bevanda dolce al cocco senza zuccheri aggiunti e arricchita con vitamine e minerali	

LE NOSTRE BIRRE	
Corona (33cl)	€3,00
Ichnusa non filtrata (33cl)	€3,00
Lisa - Birra del Borgo (33cl)	€3,50

BOLLICINE	
Privè Lounge Glera Extra Dry 75 cl	€10,00
Vino spumante con una nota di profumo di fiori bianchi, frutta fresca e agrumi.	
Spumante Dry Luxury	€15,00
Kingdom Gold Astoria 75 cl	
Vino spumante molto fine, persistente e delicato.	



## Servizio delivery + €1,00



PokèFlash DELIVERY



PokèFlash DELIVERY



+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;



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

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