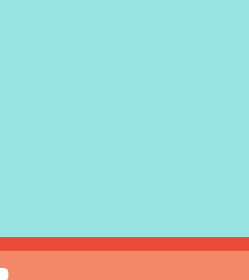
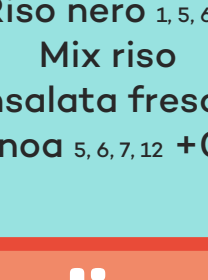


MENÙ



Pokè Flash

Create your Pokè



Snack

1 Base
3 Condimenti
1 Proteina
1 Salsa
1 Topping

8,90

Regular

1 Base
4 Condimenti
2 Proteine
2 Salse
2 Topping

10,90

Large

1 Base
4 Condimenti
3 Proteine
2 Salse
2 Topping

12,90

Step 1

Base



Riso sushi
Riso basmati
Riso nero 1,5, 6, 8
Mix riso
Insalata fresca
Quinoa 5, 6, 7, 12 +0,50

Step 2

Condimenti

Edamame* 6
Pomodori
Mais
Ananas
Cipolla Rossa Marinata 14
Cavolo Rosso
Cetrioli
Carote
Ceci
Germogli di Soia* 6
Olive
Zenzero
Zucchine menta e limone
Melone Cantalupo **NEW**
Rucola
Insalata Fresca
Finocchio marinato e all'arancia **NEW**
Philadelphia 10 +0,50
Avocado +0,50
Mango +0,50
Goma Wakame* 6,7 +0,50
Extra condimenti +0,50

Step 3

Proteine



CRUDO

Salmone* 3
Tonno* 2,3 +0,50
Flash Salmon (marinato)* 1,3,6,7 +0,50
Perline di mozzarella 10
Tofu 6
Feta 10

COTTO

Bamboo
Totano prezzemolo e limone* 2,3,4 +0,50
Gamberetti* 2,14
Surimi* 1,2,3,6,11
Pollo*
Pollo Spicy* 7 +0,50
Uovo sodo 11
Hummus di ceci 8,10,11 **NEW**
Extra proteine +2,00

Step 4

Salse

Salsa di soia 6
Olio extra vergine d'oliva
Aceto balsamico 14
Salsa teriyaki 1,6
Salsa Flash homemade 7,11,12,14
Salsa ponzu 1,6
Salsa yogurt 10,11,12,13
Maionese 11
Salsa agrodolce 11
Mayo Spicy 6,12 +0,30
Mayo Wasabi homemade 11,12 +0,30
Salsa Mango&Habanero 3,6,7,8,10,11,12,13 +0,30
Salsa Pokè homemade 1,3,6,7 +0,30
Salsa guacamole 10 +0,30
Extra salsa +0,30

Step 5

Topping



Cipolla croccante 1
Arachidi 8,9
Mais tostato
Corn Flakes 1,6,8,10
Nachos 6,10,13
Mandorle 1,5,6,8,9
Semi di sesamo 1,7,12,13
Semi di lino 6,7,8,9
Semi di girasole 1,5,6,7,8,9,12
Alga nori
Jalapeño
Pomodori secchi
Chips di platano +0,50
Granella di pistacchio 8,9 +0,50
Extra topping +0,50

Flash Bowl

Classic

Riso sushi
Salmone
Goma wakame*
Edamame*
Cetrioli
Avocado
Cipolla croccante
Semi di sesamo
+2 salse a scelta

REGULAR 11,40 **LARGE 13,90**

1,3,6,7



Octopus

Quinoa
Totano prezzemolo e limone*
Philadelphia
Germogli di soia*
Ceci
Cipolla rossa marinata
Nachos
Semi di girasole
+2 salse a scelta

REGULAR 12,40 **LARGE 15,40**

1,2,3,4,6,7,8,9,10

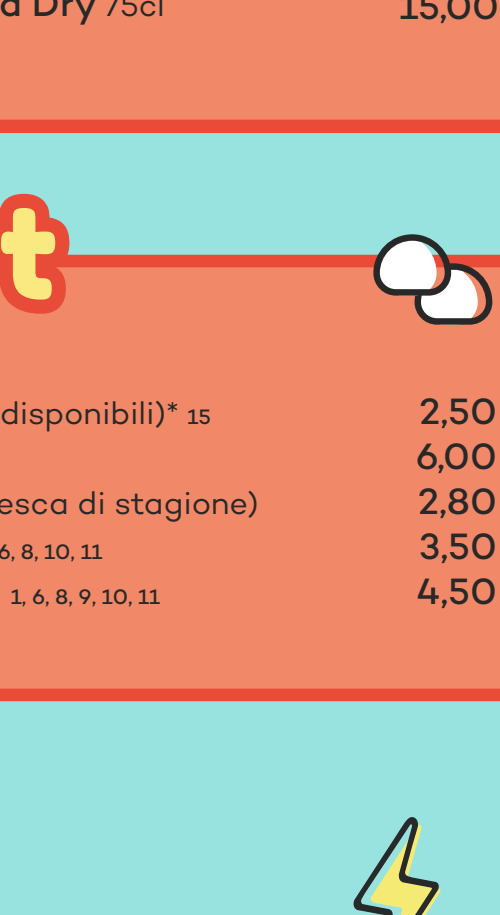


Healthy

Riso nero
Tonno*
Avocado
Mango
Edamame*
Carote
Mandorle
Semi di lino
+2 salse a scelta

REGULAR 12,40 **LARGE 15,40**

1,2,3,5,6,7,8,9



Gym

Riso basmati
Pollo*
Pomodori
Mais
Cavolo rosso
Edamame*
Arachidi
Semi di sesamo
+2 salse a scelta

REGULAR 10,40 **LARGE 12,90**

1,6,7,8,9,12



Green 2.0

Insalata
Gamberetti*
Philadelphia
Ananas
Cetrioli
Carote
Mandorle
Semi di lino
+2 salse a scelta

REGULAR 10,90 **LARGE 13,40**

1,2,5,6,7,8,9,10,14



Vegan

Riso nero
Tofu
Cavolo rosso
Zucchine
Cetrioli
Mais
Mandorle
Semi di lino
+2 salse a scelta

REGULAR 10,40 **LARGE 12,90**

1,5,6,7,8,9



Appetizers

Ravioli Gyoza Verdure pz3 1,4,6,7,10,11 3,00
Ravioli Gyoza Frizzante pz3 1,2,6,7,11,13 3,00
Ravioli Gyoza Gamberi pz3 1,2,3,4,6,7,10,11,12,14 3,50
Edamame monoporzione 6 3,50
Goma Wakame monoporzione 6,7 3,50
Nachos e Guacamole monoporzione 6,10,13 3,50

NEW

Drinks

Soft Drinks

Acqua naturale 50cl 1,20
Acqua frizzante 50cl 1,20
Coca Cola 33cl 2,80
Coca Cola Zero 33cl 2,80
Fanta 33cl 2,80
Estathè pesca 33cl 2,80
Estathè limone 33cl 2,80

Flash Drinks

Arizona Mucho Mango 50cl 3,80
Arizona Green Tea w. Honey 50cl 3,80
Arizona Green Tea Melograno 50cl 3,80
Arizona Cowboy Fruit Punch 50cl 3,80

Beer and Wine

Corona 33cl 1 3,50
Ichnusa non filtrata 33cl 1 3,50
Lisa - Birra del Borgo 33cl 1 3,50
Privè Lounge Glera Extra Dry 75cl 15,00

Dessert

Mochi singolo (vari gusti disponibili)* 15 2,50
Tris di mochi* 15 6,00
Mix Macedonia (frutta fresca di stagione) 2,80
Brownie al cioccolato 1,6,8,10,11 3,50
Cheesecake al tè verde 1,6,8,9,10,11 4,50

In esclusiva negli store di FIRENZE NOVOLI - PONTEDERA LIVORNO - PISTOIA - GROSSETO

Flash Bubble Tea

Bloody Berry Gusto: Lampone e Ciliegia Palline: Fragola e Uva **4,50**

Bali Gusto: Ananas e Passion Fruit Palline: Pesca e Mango

Breeze Me Baby Gusto: Kiwi e Mela Verde Palline: Passion Fruit e Limone

Blu Celeste Gusto: Mirtillo e Blu Tropical Palline: Yogurt e Litchi

oppure... **COMPONILO COME PIACE A TE!**

Sushi Burrito

Crealo come piace a te!

Base riso sushi
3 Condimenti
1 Proteina
1 Topping
2 Salse

da 9,90

Flash Delivery

Con i nostri migliori partner!

Flash Take Away

Con la nostra App

Salta la fila
Guadagna punti fedeltà
Ricevi sconti esclusivi

Dove trovarci

PISA - Via Lungarno Mediceo 57
LIVORNO - Piazza Luigi Orlando 1
PONTEDERA - Piazza Martiri della Libertà 43
LUCCA - Piazza Santa Maria 31
GROSSETO - Via Bettino Ricasoli 2
FIRENZE - Piazza della Stazione 11 R
PISTOIA - Corso Antonio Gramsci 42
FIRENZE NOVOLI - Via delle Pandette 22

Follow Us

www.pokeflash.it
[@pokeflash.official](https://www.instagram.com/pokeflash.official)

I piatti contrassegnati con * potrebbero essere congelati

Tutti i prodotti ittici destinati ad essere consumati crudi sono stati sottoposti a trattamento di bonifica preventiva secondo il reg. CE853/04.

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

Tutte le pietanze servite possono contenere sostanze che possono causare allergie. Consultare la sezione dedicata sul sito www.pokeflash.it

1. Glutine - 2. Crostacei - 3. Pesce - 4. Molluschi - 5. Lupini - 6. Soia - 7. Sesamo - 8. Frutta a Guscio - 9. Arachidi e derivati - 10. Latte e derivati - 11. Uova e derivati - 12. Senape - 13. Sedano - 14. Anidride Solforosa e Solfiti - 15. Chiedere al momento dell'ordinazione