

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
---	--	--

Your Sushi Burrito

BASE RISO SUSHI + 3 CONDIMENTI + 1 PROTEINA + 1 TOPPING + 2 SALSE NEW 9,90

Step 1 Base

Riso Sushi Riso Basmati Riso Basmati Spicy NEW Riso Nero 1, 5, 6, 8 Mix Riso Insalata Fresca Quinoa 5, 6, 7, 12 +0,50
--

Step 2 Condimenti

Edamame* 6 Pomodorini Mais Ananas Cipolla Rossa Marinata 14 Cavolo Rosso Cetrioli Carote Ceci Olive Zenzero Zucchine Menta e Limone Melograno Rucola Insalata Fresca Finocchio Marinato all'Arancia 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 Bambù Totano Prezzemolo e Limone* 2, 3, 4 +0,50 Gamberetti* 2, 14 Salmone Cotto* NEW Pollo* Pollo Teriyaki* 1, 6 +0,50 NEW Pulled Pork Uovo sodo 11 Hummus di Ceci* 8, 10, 11 Extra Proteine +2,00
--

Step 4 Salse

Salsa di Soia 6 Olio Extra Vergine d'Oliiva Olio Prezzemolo e Limone NEW Aceto Balsamico 14 Salsa Teriyaki 1, 6 Salsa Flash Homemade 1, 3, 6, 7, 11, 12, 14 Salsa Ponzu 1, 6 Salsa Yogurt 10, 11, 12, 13 Maionese 11 Salsa Agrodolce Piccante 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 Mayo Spicy 6, 12 +0,30 Salsa Guacamole 10 +0,30 Salsa al Tartufo 1, 8, 9 +0,30 NEW Extra Sauces +0,30

Step 5 Topping

Cipolla Croccante 1 Arachidi 8, 9 Nachos 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 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 11,90 LARGE 13,90 1, 3, 6, 7	
Octopus Quinoa Totano Prezzemolo e Limone* Philadelphia Olive Ceci Cipolla Rossa Marinata Nachos Semi di Girasole +2 Salse a scelta REGULAR 12,90 LARGE 15,40 1, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14	
Healthy Riso Nero Tonno* Avocado Mango Edamame* Carote Mandorle Semi di Lino +2 Salse a scelta REGULAR 12,90 LARGE 15,40 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9	
Gym Riso Basmati Pollo* Pomodorini Mais Cavolo Rosso Edamame* Arachidi Semi di Sesamo +2 Salse a scelta REGULAR 10,90 LARGE 12,90 1, 6, 7, 8, 9, 12	
Green Salad Insalata Carote Mais Cetrioli Zucchine Menta e Limone Perline di Mozzarella Pomodori Secchi Semi di Lino +2 salse a scelta REGULAR 10,90 LARGE 12,90 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	
Veggy Riso Nero Cavolo Rosso Zucchine Menta e Limone Finocchio Marinato all'Arancia Edamame* Bambù Mandorle Semi di Sesamo +2 salse a scelta REGULAR 10,90 LARGE 12,90 1, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14	

Healthy & Hot Bowl

NEW

	Teriyaki Hot Chicken Riso Sushi/Insalata/Avocado Pomodorini/Zucchine Menta e Limone Pollo Teriyaki*/Salsa Yogurt Semi di Sesamo PIATTO UNICO 12,90 1, 6, 7, 10, 11, 12, 13
	Salmon Grill Riso basmati/Insalata Edamame/Mango/Avocado Salmone Cotto*/Salsa Flash Semi di Girasole PIATTO UNICO 12,90 1, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14
	Golden Egg Quinoa/Insalata Mais/Pomodorini/Ceci Uovo Sodo/Olio all'Arancia Semi di Lino PIATTO UNICO 12,90 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12
	Royal Truffle Riso Nero/Insalata Cavolo Rosso/Carote/Mango Gamberetti*/Salsa al Tartufo Mandorle PIATTO UNICO 12,90 1, 2, 5, 6, 8, 9, 14

Appetizers

Involtini Primavera 6pz* 6, 7 NEW	3,50
Ravioli Gyoza Verdure 3pz* 1, 4, 6, 7, 10, 11	3,50
Ravioli Gyoza Manzo 3pz* 1, 2, 6, 7, 11, 13	3,50
Ravioli Gyoza Gamberi 3pz* 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 14	3,80
Nachos e Salsa Guacamole 6, 10, 13	3,80
Edamame Monoporzione* 6	3,80
Goma Wakame Monoporzione* 6, 7	3,80
Nuggets di Pollo 5pz* 1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14 NEW	5,20
Gamberi in Tempura 3pz* 1, 2, 14 NEW	6,00
Takoyaki con Salsa Teriyaki 4pz* 1, 4, 6 NEW	6,00
Bucket XXL*: 6 Nuggets, 10 Involtini, 6 Ravioli di Carne NEW	14,90

Tacos

SALMON TACOS 2pz Insalata/Avocado/Pomodorini/Salmone* Semi di Sesamo + Salsa Flash 1, 3, 7, 11, 12, 14	9,20
SPICY HUMMUS TACOS 2pz Insalata/Carote/Zucchine/Hummus di Ceci* Mandorle + Salsa Mango&Habanero 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13	9,20
PORKED TACOS 2pz Insalata/Mango/Cetrioli/Pulled Pork Cipolla Croccante + Salsa Teriyaki 1, 6	9,20

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
Lemon Soda 33cl	2,80
Red Bull 33cl	3,50
Corona 33cl 1	3,50
Ichnusa non Filtrata 33cl 1	3,50
Lisa - Birra del Borgo 33cl 1	3,50
Arizona Mucho Mango 50cl	3,80
Arizona Green Tea w. Honey 50cl	3,80
Arizona Green Tea Melograno 50cl	3,80
Arizona Blueberry White Tea 50cl NEW	3,80

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!

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
 @pokeFlashOfficial

*I piatti contrassegnati con l' 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.
 INFORMAZIONI 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. Uovo e derivati - 12. Senape - 13. Seldano - 14. Anidride Solforosa e Solfiti
 15. Chiedere al momento dell'ordinazione