

# MENÙ



# Pokè Flash

Inizia alla grande!

## Appetizers

Involtini Primavera 6pz* 1, 6, 7, 12, 13	3,50
Ravioli Gyoza (Verdure, Manzo o Gamberi) 3pz* 15	3,80
Nachos + Salsa a Scelta 6, 10, 13	3,80
Edamame Monoporzione* 6	3,80
Goma Wakame Monoporzione* 1, 6, 7	3,80
Nuggets di Pollo 5pz* 1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14	5,20
Baozi Verdure 3pz* 1, 6, 7 <b>NEW</b>	8,90
Baozi Pollo e Verdure 3pz* 1, 6, 7 <b>NEW</b>	8,90
Bucket XXL*: 6 Nuggets, 10 Involtilini, 6 Ravioli di Carne	14,90
Bucket Gyoza*: 3 Verdure, 3 Manzo, 3 Gamberi <b>NEW</b>	9,90

## Tacos

<b>SALMON TACOS 2pz</b>	9,20
Insalata/Avocado/Pomodori/Salmone Crudo* Semi di Sesamo + Salsa Flash 1, 3, 7, 11, 12, 14	
<b>SPICY HUMMUS TACOS 2pz</b>	9,20
Insalata/Carote/Zucchine/Hummus di Ceci* Mandarle + Salsa Agrodolce Piccante 1, 5, 6, 8, 9, 10, 11	
<b>PORKED TACOS 2pz</b>	9,20
Insalata/Mango/Cetrioli/Pulled Pork Cipolla Croccante + Salsa Teriyaki 1, 3, 6	

## Bao Bun

<b>SALMON BAO BUN* 2pz</b>	9,90
Salmone Crudo*/Avocado/Goma Wakame Salsa Teriyaki/Semi di Sesamo 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	
<b>TUNA BAO BUN* 2pz</b>	9,90
Tonno Crudo*/Mango/Carote/Mayo Spicy Mandarle 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	
<b>PORK BAO BUN* 2pz</b>	9,90
Pulled Pork/Insalata/Cipolla Rossa Salsa Yogurt/Cipolla Croccante 1, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	

## Il piatto forte lo crei tu

### Pokè

<b>SNACK</b> 2 Basi 3 Condimenti 1 Proteina 1 Salsa 1 Topping	<b>REGULAR</b> 2 Basi 4 Condimenti 2 Proteine 2 Salse 2 Topping	<b>LARGE</b> 2 Basi 4 Condimenti 3 Proteine 2 Salse 2 Topping
8,90	10,90	12,90

## Sushi Burrito

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

### Step 1 Base

- Riso Sushi
- Riso Basmati
- Riso Basmati Spicy 6, 12
- Riso Nero 1, 5, 6, 8
- Cous Cous 1, 6, 12 **NEW**
- 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 Nere Denocciate
- Zenzero
- Zucchine Menta e Limone
- Melograno **NEW**
- Rucola
- Insalata Fresca
- Philadelphia 10 +0,50
- Avocado +0,50
- Mango +0,50
- Goma Wakame\* 1, 6, 7 +0,50
- Extra Condimento +0,50**

### Step 3 Proteine

- CRUDO**
- Salmone\* 3
- Tonno\* 2, 3
- Flash Salmon (marinato)\* 1, 3, 6, 7 +0,50
- Salmon Spicy\* 3, 6, 12 +0,50
- Tonno Spicy\* 2, 3, 6, 12 +0,50 **NEW**
- Perline di Mozzarella 10
- Tofu 6
- Feta 10
- COTTO**
- Totano Prezzemolo e Limone\* 2, 3, 4 +0,50
- Gamberetti\* 2, 14
- Salmone Cotto\* 3
- Pollo\*
- Pollo Teriyaki\* 1, 3, 6
- Pulled Pork
- Uovo sodo 11
- Hummus di Ceci\* 1, 8, 10, 11
- Extra Proteina +2,00**

### Step 4 Salse

- Salsa di Soia 6
- Olio Extravergine d'Oliva
- Olio Prezzemolo e Limone
- Aceto Balsamico 14
- Salsa Salmato 1, 3, 6
- Salsa Flash Homemade 7, 11, 12, 14
- Salsa Ponzu 1, 6
- Salsa Yogurt 3, 12, 13
- Salsa Cocktail 3, 12, 13 **NEW**
- Maionese 11
- Salsa Agrodolce Piccante
- Soia Wasabi Homemade 6 **NEW**
- Salsa Sriracha +0,30
- Salsa Pokè Homemade 1, 3, 6, 7 +0,30
- Mayo Spicy 6, 12 +0,30
- Salsa Guacamole 10 +0,30
- Extra Salsa +0,30**

### Step 5 Topping

- Arachidi 8, 9
- Nachos 6, 10, 13
- Cipolla Croccante 1
- Mandarle 1, 5, 6, 8, 9
- Semi di Sesamo 1, 7, 12, 13
- Semi di Zucca 1, 6, 8 **NEW**
- Alga Nori
- Erba Cipollina Secca **NEW**
- Perline di Riso Croccante **NEW**
- Granella di Pistacchio 8, 9 +0,50
- Extra Topping +0,50**

Oppure prova le nostre bowl

## Flash Bowl

### Classic

- Riso Sushi
- Salmone\*
- Goma Wakame\*
- Edamame\*
- Cetrioli
- Avocado
- Cipolla Croccante
- Semi di Sesamo
- +2 Salse a scelta



CONSIGLIATA CON SALSA FLASH

**REGULAR 11,90**    **KCAL 458** | PROTEINE 32G

**LARGE 13,90**    **KCAL 673** | PROTEINE 47G

1, 3, 6, 7

### Healthy

- Riso Nero
- Tonno\*
- Avocado
- Mango
- Edamame\*
- Carote
- Mandarle
- Semi di Sesamo
- +2 Salse a scelta



CONSIGLIATA CON SALSA TERIYAKI

**REGULAR 11,90**    **KCAL 382** | PROTEINE 33G

**LARGE 13,90**    **KCAL 548** | PROTEINE 48G

1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13

### Gym

- Riso Basmati
- Pollo\*
- Pomodorini
- Mais
- Cavolo Rosso
- Edamame\*
- Arachidi
- Semi di Sesamo
- +2 Salse a scelta



CONSIGLIATA CON MAYO VEG SPICY

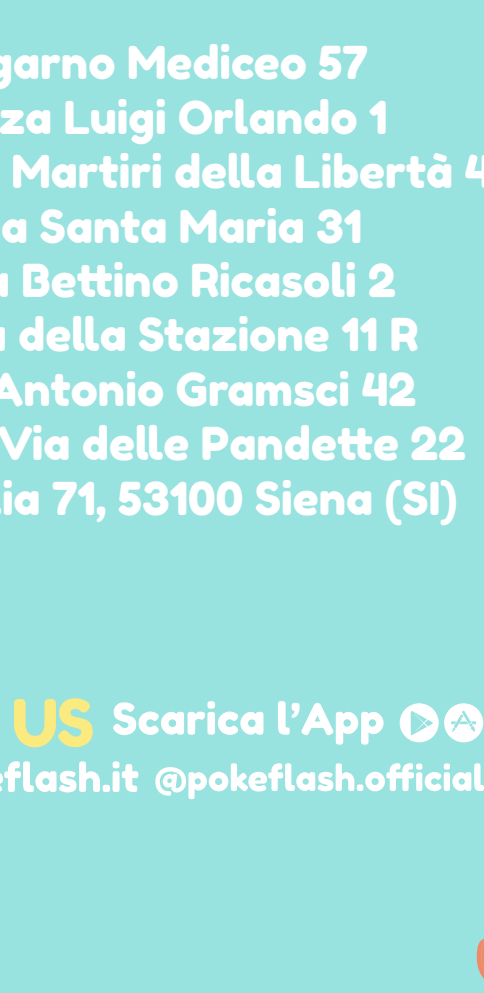
**REGULAR 10,90**    **KCAL 386** | PROTEINE 39G

**LARGE 12,90**    **KCAL 546** | PROTEINE 53G

1, 6, 7, 8, 9, 12

### Veggy **NEW**

- Cous Cous
- Tofu
- Cavolo Rosso
- Zucchine Menta e Limone
- Edamame\*
- Mais
- Mandarle
- Semi di Sesamo
- +2 Salse a scelta



CONSIGLIATA CON MAYO VEG SPICY

**REGULAR 10,90**    **KCAL 410** | PROTEINE 23G

**LARGE 12,90**    **KCAL 547** | PROTEINE 33G

1, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13

## Healthy & Hot Bowl



### Teriyaki Hot Chicken

Pollo teriyaki caldo servito con riso sushi, insalata fresca, zucchine menta e limone, avocado e pomodorini. Il tutto arricchito da salsa yogurt e semi di sesamo per un equilibrio perfetto tra leggerezza e intensità. Una bowl dal gusto avvolgente e speziato.

**BOWL CALDA 12,90**

KCAL 395 | PROTEINE 24G

1, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13



### Salmon Grill

Salmone cotto con riso basmati, edamame, mango e avocado. Una bowl calda dal profilo tropicale, arricchita da salsa flash e semi di zucca per un tocco croccante e deciso.

**BOWL CALDA 12,90**

KCAL 573 | PROTEINE 32G

1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14



### Noodles con verdure

Yakisoba con verdure miste saltate, salsa di soia e un tocco orientale per un piatto caldo e leggero, ricco di gusto.

**BOWL CALDA 9,90**

KCAL 409 | PROTEINE 19G

1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11

## 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

## 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
Dorayaki al cioccolato* 1, 6, 10, 11	3,50

In esclusiva negli store di PISTOIA - GROSSETO

## Flash Bubble Tea

<b>Bloody Berry</b>	<b>4,50</b>
Gusto: Lampone e Ciliegia Palline: Fragola e Uva	
<b>Bali</b>	
Gusto: Ananas e Passion Fruit Palline: Pesca e Mango	
<b>Breeze Me Baby</b>	
Gusto: Kiwi e Mela Verde Palline: Passion Fruit e Limone	
<b>Blu Celeste</b>	
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 10€ gratis ogni 100 punti Ricevi sconti esclusivi

## Dove trovarci

- PISA - Via Lungarno Mediceo 57
- LIVORNO - Piazza Luigi Orlando 1
- PONTERO - 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
- SIENA - Via Camollia 71, 53100 Siena (SI)

**FOLLOW US** Scarica l'App

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

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.

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](http://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