



Ushqim i shëndetshëm
dhe pije të freskëta

TRUP, MENDJE DHE SHPIRT I SHËNDETSHËM!

MISIONI

T'i ndihmojmë njerëzit të jetojnë një jetë më të shëndetshme dhe më të lumtur, duke konsumuar ushqim të shëndetshëm në jetën e sotme dinamike.

Llojet e ushqimeve:



USHQIM VEGJETARIAN



USHQIM VEGAN



USHQIM ME MISH (GJOKS PULE, TUNA)

NJOFTIM

Produktet me vezë janë të kategorizuara si 'ushqim vegjetarian'.



green & protein



@greenandprotein

review us on:



Green & Protein

VINI RE:

Ju mund të keni alergji nga ndonjë prej produkteve tona:



QUMËSHT



VEZË



PESHK



MUSTARDË



GRURË/GLUTEN



SOJË



FARA SUSAMI



SELINO



KIKIRIKË



FRUTA ARRORE

bajame, arra,
arra shqeme, lajthi.

Qëllimi ynë është t'ju ofrojmë ushqime të freskëta, të shëndetshme dhe me vlera ushqyese. Ju lutemi shqyrtoni informacionet në çdo pjesë të mënysë nëse keni alergji, ndjeshmëri ose preferenca të ndryshme ushqimore. Ndjehuni të lirë të komunikoni me stafin tonë për informacione të detajuara mbi produktet që mund të iu shkaktojnë alergji.

*Vini re: Asnjë meny nuk është përcaktuar dhe nuk është krijuar për të dhënë këshilla aktuale mjekësore ose trajtim për ju apo askënd. Green & Protein nuk ka për qëllim të zëvendësoj këshillat dhe trajtimet mjekësore apo profesionale.

SUPAT

Në 'green&protein'
çdo ditë shërbejmë
supa të ndryshme
vegane, vegjetariane
dhe me gjoks pule.

Ju lutemi, pyesni
banakierët tanë për
supat ditore.

Çmimi për të
gjitha supat
është **1.90 €**



Sides & Add-ons

Përbërësit kryesorë shtesë:

Pesha

Çmimi

Avokado	40 gr	1
Edamame	40 gr	1.2
Gjoks Pule	50 gr	1
Veze e zier	1 pc	0.50
Tuna-mix	70 gr	1.5
Qiqra	50 gr	0.9
Patate e ëmbël	40 gr	0.8
Djathë i bardhë	20 gr	0.5
Bukë burgeri	1 pc	0.8
Krutona (copëza buke të pjekura)	20 g	0.5
Salcë shtesë	50 ml	0.6

Salcat e sallatave:



Sharp Vinaigrette



Smokey Soul



Japanese Soya



Spicy Tomato



Lemon & Parsley



Strong Mustard

Sallatat

*Çdo sallatë përmbanë: sallatë të gjelbërt, spinaq të freskët si dhe majdanoz.



Full-Veg-Protein NEW

V

5.9

qofte vegane, quinoa tre-ngjyrëshe, humus, vezë e zier, bizele, rrepka turshi, fara susami dhe salcë: "Lemon & Parsley".



Healing Power

VG

5.5

oriz integral, avokado, edamami, thjerrëza, humus, karrotë, rrepka turshi, fara susami, fara luledielli dhe salcë: "Strong Mustard".



Positive Calorie

M

4.9

oriz integral, gjoks pule, vezë të ziera, qepë të kuqe turshi, misër, bizele, rrepë e kuqe e freskët, fara susami të bardha dhe salcë: "Strong Mustard".



Heart & Soul

M

5.2

tuna-mix me karrotë dhe tranguj turshi, misër, fasule të zezë, oriz, pasta integrale me shije të rrepës së kuqe dhe kikirikut; qepë të kuqe turshi, specia, fara susami dhe salcë: "Spicy Tomato" & "Sharp Vinaigrette".



Ketogenic Boost

M

5.9

gjoks pule, këpurdha, tranguj, oriz Ketogjenik nga lulalakra, vezë të ziera, specia te kuq, qepë të kuqe turshi, djathë i bardhë, fara susami të bardha dhe salcë: "Lemon & Parsley".



Tunalicious

M

5.2

tuna-mix me karrotë dhe tranguj turshi, misër, fasule të zezë, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë vegane nga fasulja e sojës, domate, krutona dhe salcë: "Sharp Vinaigrette".

Protein Beast M

6.2

gjoks pule i marinuar, avokado, misër, rrepka turshi, salcë e bardhë nga fasulja e sojës dhe vezëve të ziera, fara susami dhe salcë: "Lemon & Parsley".



NEW

Shto (në të gjitha sallatat dhe bowls):

Gjoks pule	50 gr	1
Qofte pule S	1 copë	0.8
Qofte vegane S	1 copë	0.8
Tofu	50 gr	1.2

Bowls

*Çdo bowl/pjatë përmbanë bazë nga orizi integral.



Greenies Grains NEW

VG

5.5

spinaq, thjerrëza, quinoa, qiqra, misër, Karrotë, fara kungulli, fara susami, shegë, majdanoz dhe salcë: "Strong Mustard".



Sweet & Tasty NEW

M

5.9

gjoks pule e marinuar, patate e ëmbël, salcë e bardhë nga fasulja e sojës dhe vezëve të ziera, bizele, qepë të kuqe turshi, shegë, fara susami dhe salcë: "Strong Mustard".



Tofu & Mushroom Fix NEW

VG

5.9

tofu e marinuar, këpurdha, patate e ëmbël, qiqra, pure nga brokoli dhe spinaqi, susam dhe salcë: "Smokey Soul".



Bodybuilder +

M

5.9

gjoks pule, avokado, brokoli, karrotë, misër, fara susami të zeza dhe salcë: "Lemon & Parsley".



"wabi-sabi"

VG

4.9

qofte vegane me thjerrëza, pure nga brokoli dhe spinaqi, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë vegane nga fasulja e sojës, fasule e zezë, bizele, misër, rrush i thatë, fara susami dhe salcë: "Strong Mustard".



Chicken's Joy

M

5.5

qofte me gjoks pule, salcë e bardhë nga fasulja e sojës dhe vezëve të ziera, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë nga fasulja e sojës, domate, bizele, misër, fara susami dhe salcë: "Sharp Vinaigrette".

Burgerat

*Buka e burgerave me aronia dhe fara chia kurse vetëm 'Queen L' është me: bukë me turmerik dhe nëntë lloje të farave.



Queen Premium NEW

(M)

5.2

qofte pule, vezë, djathë i butë, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt, "soy bean sauce" & "greek yogurt and herbs".



Duplex Day

(V)

4.9

avokado, vezë, tranguj, domate, sallatë e gjelbërt, "soy bean sauce" & "greek yogurt and herbs".



Queen L

(M)

3.5

qofte pule, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt, "soy bean sauce" & "greek yogurt and herbs".



Queen Deluxe XL

(M)

4.5

qofte pule, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt, "soy bean sauce" & "greek yogurt and herbs".



Leading Light

(M)

4.5

gjoks pule, djathë i butë, vezë, domate, sallatë e gjelbërt, "soy bean sauce" & "greek yogurt and herbs".



Gorgeous Gang

(VG)

3.9

qofte vegane, domate, tranguj, qepë të kuqe, sallatë e gjelbërt, "soy bean sauce" dhe "beet & pb sauce".

Wraps

*Petët janë integrale me spinaq të freskët dhe fara liri, të përgatitura në shtëpi.



Chicken Delight

Ⓞ 4.5

gjoks pule, djathë i butë, misër, domate, sallatë e gjelbërt, "spicy tomato".



Cool Egg

Ⓥ 3.9

miks i vezëve të ziera me salcë nga fasulja e sojës, kopra e thatë, domate, djathë i butë, sallatë e gjelbërt dhe kripë Himalaje.



Chicken Charm

Ⓞ 4.2

oriz integral, gjoks pule, fasule e zezë, karrotë, misër, sallatë e gjelbërt, "greek yogurt and herbs".



Avocado & Egg

Ⓥ 4.5

avokado, vezë, domate, sallatë e gjelbërt, "soy bean sauce".



Gut Power

ⓋG 3.9

qofte vegane, karrotë, brokoli, qepë e kuqe, tranguj, sallatë e gjelbërt, "soy bean sauce".



Tuna Turner

Ⓞ 4.2

tuna-miks me karrotë dhe tranguj turshi, fasule të zezë, misër, qepë e kuqe, sallatë e gjelbërt, specia, "spicy tomato".

Ushqime të lehta

*Të përgatitura me fruta natyrale, 'nuts & seeds' dhe qumësht të arrave indiane; Të pajisura me fruta të freskëta dhe super-ushqime të ndryshme.

Parfaits: Gota me smoothie & granolla



Pink Vibes

3.9

dredhëza dhe banane; granolla e shtëpisë me mjaltë, vaj kokosi: tërshërë, përzierje e frutave të thata, copëza kokosi, dredhëza, badem.



Choco Lover

3.9

banane, kakao pluhur; granolla e shtëpisë me mjaltë, vaj kokosi: tërshërë, përzierje e frutave të thata, copëza kokosi, kikirikë, dredhëza, gjalpë kikiriku, banane, çokollatë e zezë (vegane) e shtëpisë.

Puding me fara chia



Berry Good

3.9

qumësht i arrave indiane dhe ëmbëlsues hurmash i shtëpisë, fara chia; banane, dredhëza, copëza kokosi.



PBJ Power

3.9

qumësht i arrave indiane dhe ëmbëlsues hurmash i shtëpisë, fara chia; gjalpë kikiriku, copëza të çokollatës së zezë vegane të shtëpisë; banane, kikirikë.

Tërshërë vegane



Simple Sunshine

2.9

tërshërë me qumësht soje, ëmbëlsues hurmash shtëpie; banane, fruta të thata.



Chocolate Beauty

3.5

tërshërë me qumësht soje, ëmbëlsues hurmash shtëpie; banane, copëza të çokollatës së zezë vegane të shtëpisë me vaj kokosi organik, copëza kokosi.

Pije të freskëta



Antioxidant Hero

3.5

spinaq, ananas, mollë e gjelbërt.



Balanced Chakras

3.5

ananas, rrepë e kuqe, karrotë, mollë e gjelbërt, portokall, xhenxhefil, limon.



Ginger Lover

3.5

mollë e gjelbërt, xhenxhefil, karrotë, limon.



Happy Oranges

3.5

portokaj.



Feel Good

3.5

rrepë e kuqe, karrotë, limon, mollë e gjelbërt.



O & C

3.9

portokall, karrotë.

Smoothies

*Shto 'total green detox mix'
pluhur organik për 0.5



“Pink Panther”

3.8

lëng portokalli i freskët, banane, dredhëza, fara chia.



Fiber Attack

3.8

lëng portokalli i freskët, avokado, banane, dredhëza, spinaq, hurma.



Tasty Peanut Butter

3.5

qumësht, banane, gjalpë kikiriku i shtëpisë, hurma.



Chocolate Cravings

3.5

milk, banana, cacao, dates.



Vitamin Splash

3.8

lëng portokalli i freskët, karrotë, banane, ananas.



Whey Protein & PB

4.2

qumësht, ujë, banane, proteinë e hirrës, gjalpë kikiriku i shtëpisë, hurma.

Sallatat

	Pesha Neto	Kalori	Yndyrna	Karbohidrate	Proteina	Fibra
○ Full-Veg-Protein	450.00	625.00	39.50	68.50	22.90	22.67
○ Healing Power	450.00	595.30	50.83	61.63	29.01	17.90
○ Positive Calorie	380.00	483.47	8.34	35.92	39.19	5.54
● Heart & Soul	350.00	509.42	30.07	45.66	13.37	7.52
○ Ketogenic Boost	380.00	466.30	41.28	8.40	31.50	3.26
● Tunalicious	420.00	697.26	49.90	46.57	14.33	8.38

Bowls

	Pesha Neto	Kalori	Yndyrna	Karbohidrate	Proteina	Fibra
○ Protein Beast	600.00	873.67	56.53	94.35	35.75	13.20
○ Greenies Grains	450.00	700.00	30.77	81.98	35.33	24.79
○ Sweet & Tasty	620.00	700.00	33.32	78.73	31.00	17.32
○ Tofu & Mushroom Fix	550.00	539.00	7.78	90.06	26.15	9.55
○ Body Builder +	550.00	712.90	34.42	75.89	24.68	11.11
○ "wabi-sabi"	690.00	553.88	25.05	55.28	24.70	16.75
● Chicken's Joy	550.00	879.81	59.57	76.30	32.33	7.94

Burgerat

	Pesha Neto	Kalori	Yndyrna	Karbohidrate	Proteina	Fibra
Queen Premium	380.00	653.87	40.34	38.32	47.74	9.38
Duplex Day	280.00	495.20	31.20	29.50	35.50	3.56
Queen Burger L	250.00	376.06	25.72	29.50	22.46	0.67
Queen Burger XL	300.00	442.50	28.00	38.84	24.91	0.88
Leading Light	330.00	535.20	36.50	32.40	39.90	0.58
Gorgeous Gang	310.00	449.04	28.77	45.65	19.20	1.43

Wraps

	Pesha Neto	Kalori	Yndyrna	Karbohidrate	Proteina	Fibra
Chicken Delight	300.00	315.20	8.78	13.42	22.64	3.00
Cool Egg	300.00	330.20	30.35	5.63	23.89	1.21
Chicken Charm	350.00	362.67	16.96	32.84	19.97	3.72
Avocado & Egg	230.00	354.95	23.09	10.60	19.91	3.75
Gut Power	250.00	320.50	24.37	9.75	2.40	2.30
Tuna Turner	300.00	305.50	1.88	24.55	10.23	5.31

○ Pa Gluten

● Përmban Gluten

Ushqime
të lehta

	Pesha Neto	Kalori	Yndyrna	Karbohidrate	Proteina	Fibra
Pink Vibes	285.00	362.74	14.76	59.12	6.71	8.43
Chocolate Lover	275.00	441.09	21.35	62.12	10.93	9.72
Berry Good	335.00	345.24	17.87	44.49	8.84	12.61
PBJ Power	326.00	576.40	40.77	45.54	18.07	15.16
Simple Sunshine	304.00	369.35	6.32	67.18	14.08	8.98
Chocolate Beauty	299.00	393.28	11.58	64.74	15.86	12.10

Pije të freskëta

	Pesha Neto	Kalori	Yndyrna	Karbohidrate	Proteina	Fibra
Antioxidant Hero	300.00	153	1	41	1	7
Balanced Chakras	300.00	139	1	35	2	8
Ginger Lover	300.00	137	1	35	2	8
Happy Oranges	300.00	129	0	25	3	7
Feel Good	300.00	128	1	32	3	8
O & C	300.00	125	1	29	3	8

Smoothies

	Pesha Neto	Kalori	Yndyrna	Karbohidrate	Proteina	Fibra
Pink Panther	300.00	180.56	1.25	39.61	3.63	7.88
Fiber Attack	300.00	243.50	3.58	51.52	4.22	9.05
Tasty Peanut Butter	300.00	508.55	31.56	47.17	16.27	7.42
Chocolae Cravings	300.00	294.10	6.91	57.62	8.77	7.93
Vitamin Splash	300.00	172.21	0.54	39.35	2.82	6.86
Whey Protein	300.00	315.37	8.94	41.61	21.35	4.67



www.greenandprotein.com