

A stylized green plant logo consisting of three vertical stems at the bottom, a light green cup-like base, and three large, fan-like leaves extending upwards. The text 'green & protein' is centered on the leaves, and 'MENY' is written on the base.

green & protein

MENY

# TRUP, MENDJE & SHPIRT I SHËNDETSHËM

## MISIONI

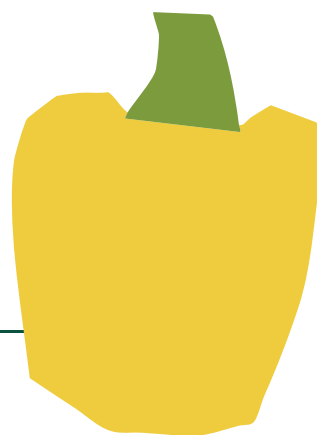
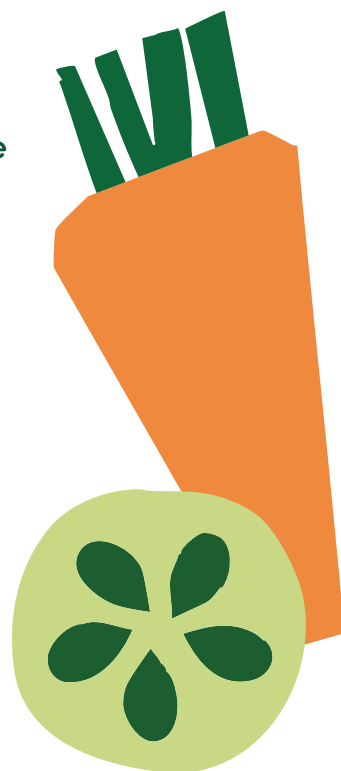
T'i ndihmojmë njerëzit të jetojnë një jetë më të shëndetshme dhe më të lumtur, duke konsumuar ushqim të shëndetshëm në jetën e sotme dinamike.

## LLOJET E USHQIMEVE

- V** USHQIM VEGJETARIAN
- VG** USHQIM VEGAN
- M** USHQIM ME MISH (GJOKS PULE)
- GF** PRODUKTE PA GLUTEN
- LF** PRODUKTE PA LAKTOZË DHE PA BYLMET
- EF** PRODUKTE PA VEZË

## NJOFTIM

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



Green and Protein



@greenandprotein

review us on:



tripadvisor

# 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.

**\*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.

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

# Rainbow of Juices & Smoothies

---



# Sides & Add-ons

PËRBËRËSIT KRYESORË SHITESË:

PESHA:

ÇMIMI:

Avokado	40 gr	1
Gjoks pule	50 gr	1.2
Qofte pule S	1 copë	1
Qofte vegane S	1 copë	0.8
Tofu	50 gr	1.2
Veze e zier	1 copë	0.5
Patate e ëmbël	40 gr	0.8
Djathë i bardhë	20 gr	0.5
Djathë i butë	20 gr	0.5
Bukë burgeri	1 copë	0.8
Salcë shtesë	50 ml	0.7

## SALCAT VEGANE



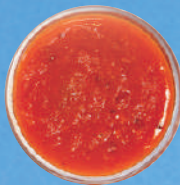
Aloha-MISO-Y Burst



Raspberry Kick



Lemon & Parsley Drizzle



Spicy Tomato



Sharp Vinaigrette



Dijon Zing

# Healthy Hearty Soups



# Earth Bowls

\*Pjata me përbërës dietik, detoksifikues, pastrues për mëlçinë dhe trupin tonë.



## Mindful-POKE-bowl

6.5

VG GF LF EF

oriz integral, spinaq me fletëza të vogla, edamame, avokado, shegë, karrota, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë nga fasulja e sojës, fara susami; salca: 'Aloha-MISO-Y Burst'.



## Anti-Inflammation & Gut-Reset bowl

6.2

VG GF LF EF

'sallatë e bollshme', quinoa tre ngjyrëshe, këpurdha të marinuar dhe të pjekura, selino e freskët, bizele, karrota të ziera, copëza shege, tranguj, copëza bademi, rrepka turshi, majdanoz, rrush të thatë; 'Lemon & Parsley Drizzle'.



## The Nourish Bowl Deluxe

7.5

VG GF LF EF

'sallatë e bollshme', quinoa tre ngjyrëshe, oriz integral, 'tofu' i pjekur i marinuar me salcë soje, patate e ëmbël e pjekur dhe lulëlakër me 'curry', domate të thata në vaj ulliri, tranguj, fara kungulli, copëza shege; salca: 'Raspberry Kick'.



## Super-Greens-Veg

6.2

VG LF EF

quinoa tre ngjyrëshe, qofte vegane me thjerëza, këpurdha të marinuar dhe të pjekura, brokoli, domate të vogla, misër, salcë: 'Lemon & Parsley'.



Zgjidhni salcën sipas dëshirës tuaj për çdo pjatë.



Ndryshoni 'gjoksin e pulës' me 'tofu' apo 'tofu' me gjoks pule.

\*Vetëm në lokal.

# South-Asian Glory: 'Dhaal Stew'

NEW



6.2

oriz integral, thjerëza të kuqe me 'curry' dhe turmerik; qiqra, spinaq, patate të ëmbra dhe lulëlakër të pjekur me 'curry', majdanoz, qepë të kuqe turshi, fara susami, copëz limoni.



# Rice Bowls

\*Baza me oriz integral dhe copëza speci të kuq.



## Protein Beast

6.9

(M) (GF) (LF)

gjoks pule e marinuar, avokado, rrepka turshi, misër, salcë e bardhë nga fasulja e sojës dhe vezëve të ziera me kopër të freskët, fara susami; salca: 'Lemon & Parsley Drizzle'.



## Sweet & Tasty NEW

6.5

(M) (GF) (LF)

gjoks pule e marinuar, patate e ëmbël e pjekur, salcë e bardhë nga fasulja e sojës dhe vezëve të ziera me kopër të freskët, bizele, qepë të kuqe turshi, copëza sheqe, fara susami; salca: 'Dijon Zing'.



## Bodybuilder +

6.5

(M) (GF) (LF)

gjoks pule, avokado, brokoli, karrotë, misër, fara susami të zeza; salca: "Lemon & Parsley Drizzle".



## Chicken's Joy

5.9

(M) (GF) (LF)

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



Zgjidhni salcën sipas dëshirës tuaj për çdo pjatë.



Ndryshoni 'gjoksin e pulës' me 'tofu' apo 'tofu' me gjoks pule.

# Salads

\*Sallatë e bollshme: 'iceberg', sallatë e gjelbërt, pinaq i freskët, rukollë dhe 'radicchio'.



## Healing Power

5.9

VG GF LF EF

oriz integral, avokado, 'edamame', thjerëza, humus, karrotë, rrepka turshi, fara susami, fara luledielli dhe salcë: 'Dijon Zing'.



## Positive Calorie Boost

5.5

M GF LF NEW

oriz integral (me spec të kuq), gjoks pule, rrepë e kuqe e pjekur, vezë të ziera, qepë të kuqe turshi, misër, bizele, fara susami të bardha dhe salcë: "Dijon Zing".



## The low carb 'Keto-Genius'

6.5

M GF

gjoks pule, këpurdha të marinuara dhe të pjekura, tranguj, lulëlakër e pjekur me 'curry', vezë të ziera, specat të kuq, qepë të kuqe turshi, djathë i bardhë, fara susami të bardha; salca: 'Lemon & Parsley Drizzle'.



## True-Soul-Bowl

5.5

VG LF EF

qofte vegane me thjerëza, pure nga brokoli dhe spinaqi, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë vegane nga fasulja e sojës, aqra të pjekura, misër, bizele, rrush i thatë, fara susami dhe salcë: 'Dijon Zing'.



Zgjidhni salcën sipas dëshirës tuaj për çdo pjatë.



Ndryshoni 'gjoksin e pulës' me 'tofu' apo 'tofu' me gjoks pule.

# Aronia Burgers

\*Buka e burgerave me  
aronia dhe fara chia.



## Gorgeous Gang

NEW

4.2

VG LF EF

qofte vegane, domate, tranguj, qepë të kuqe, sallatë e gjelbërt, "soy bean sauce" and "sauce with roasted mushrooms".



## Queen Deluxe XL

4.5

M EF

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



## Duplex Day

4.9

V

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



## Leading Light

4.5

M

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



## Queen Premium

5.2

M

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



## Fit Chick'n Pop **NEW**

4.5

(M)

qofte pule, domate të vogla, vezë, djathë i butë, sallatë e gjelbërt, "sauce with roasted mushrooms"



## Chicken Delight **NEW**

4.5

(M)

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



## Chicken Charm

4.2

(M)

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



## The new cool **NEW** 'avocado & egg'

4.5

(V)

avokado, vezë, domate të vogla, sallatë e gjelbërt, "cream cheese".

# Ushqime të lehta vegane

\*Të përgaditura 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 agave, vaj kokosi;  
tërshërë, përzierje e frutave të thata,  
copëza kokosi, dredhëza, badem.



### Choco Lover 3.9

banane, kakao pluhur; granolla  
e shtëpisë me agave, 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



### 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.



### Simple Sunshine 2.9

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

# Fresh Juices

VG GF LF EF



## Happy Oranges

portokaj.

3.5



## Ginger Lover

mollë e gjelbërt, xhenxhefil, karrotë, limon.

3.5



## Feel Good

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

3.5



## Balanced Chakras

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

3.5



## Antioxidant Hero

spinaq, ananas, mollë e gjelbërt.

3.5



## O and C

portokall, karrotë.

3.9

# Smoothies



## "Pink Panther"

VG GF LF EF

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

3.8



## Fiber Attack

VG GF LF EF

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

3.5



## Tasty Peanut Butter

VG GF LF EF

qumësht vegan, banane, gjalpë kikiriku i shtëpisë, hurma.

3.5



## Chocolate Cravings

VG GF LF EF

qumësht vegan, banane, kakao, hurma.

3.5



## Vitamin Splash!

VG GF LF EF

lëng portokalli i freskët, karrotë, banane, ananas.

3.5



## Whey Protein & PB

V GF LF EF

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

3.5



SEE U  
GREENIES