



Menu

Healthy Meal Plan

Plan 4 javor i ushqimit



E hënë

Java 1

Java 2

Java 3

Java 4

Pjatë me bazë të orizit integral, gjoks pule i marinuar, lulëlakër, bishtaja të gjelbërta dhe të verdha, vezë të ziera, si dhe salcë domatesh.

Pesha: 550 gr

Pjatë me bazë të orizit integral, gjoks pule i marinuar, qepë të kuqe turshi, bizele, ullinj të zi, susam të bardhë dhe të zi, si dhe salcë: "dijon zing".

Pesha: 550 gr

Pjatë me bazë të orizit integral, gjoks pule i marinuar, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë nga fasulja e sojës, kungulleshë dhe misër.

Pesha: 550 gr

Pjatë me bazë të orizit integral, gjoks pule i marinuar, misër, bishtaja të gjelbërta dhe të verdha, copëza sheqe, dhe salcë domatesh.

Pesha: 550 gr

E martë

Sallatë me radicchio dhe sallatë jeshile, quinoa të bardhë, gjoks pule i marinuar, tranguj, domatini, misër dhe salcë: "dijon zing".

Pesha: 500 gr

Sallatë me radicchio dhe sallatë jeshile, quinoa të bardhë, gjoks pule i marinuar, karrota të ziera, domatina, bizele dhe salcë: "dijon zing".

Pesha: 450 gr

Sallatë me radicchio dhe sallatë jeshile; quinoa e bardhë, gjoks pule i marinuar, qepë të kuqe turshi, këpurdha, pure karrote, susam të bardhë dhe të zi, si dhe salcë: "dijon zing"

Pesha: 550 gr.

Sallatë me radicchio dhe sallatë jeshile; quinoa të bardhë, gjoks pule i marinuar, kungulleshë, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë nga fasulja e sojës, misër dhe salcë: "lemon & parsley drizzle".

Pesha: 500 gr

E mërkurë

Burger me bukë të shtëpisë me aronia dhe fara chia, qofte pule, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt, salcë vegane: "umami date fusion".

Burger me bukë të shtëpisë me aronia dhe fara chia, qofte me 100 % mish viçi, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt, salcë vegane: "umami date fusion".

Burger me bukë të shtëpisë me aronia dhe fara chia, qofte pule, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt, salcë vegane: "umami date fusion"

Burger me bukë të shtëpisë me aronia dhe fara chia, qofte me 100 % mish viçi, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt, salcë vegane: "umami date fusion".

E enjte

Sallatë me radicchio dhe sallatë jeshile; thjerrëza, gjoks pule i marinuar, salcë e bardhë nga fasulja e sojës me vezëve të ziera, rrepë e kuqe turshi, misër dhe salcë: "dijon zing".

Pesha: 600 gr

Sallatë me radicchio dhe sallatë jeshile; thjerrëza, gjoks pule i marinuar, lulëlakër, bizele, vezë të zier, susam të bardhë dhe të zi, si dhe salcë domatesh.

Pesha: 500 gr

Sallatë me radicchio dhe sallatë jeshile; thjerrëza, gjoks pule i marinuar, bishtaja të gjelbërta dhe të verdha, rrepka turshi, susam të bardhë dhe të zi, si dhe salcë: "lemon & parsley drizzle".

Pesha: 500 g.

Sallatë me radicchio dhe sallatë jeshile; thjerrëza, gjoks pule i marinuar, pure karrote, ullinj të zi, qepë të kuqe turshi, susam të bardhë dhe të zi, si dhe salcë: "dijon zing".

Pesha: 550 gr

E premte

Pjatë me bazë të orizit integral, gjoks pule i marinuar, karrota, edamame, rrepka turshi, susam të bardhë dhe të zi, si dhe salcë: "dijon zing".

Pesha: 550 gr

Pjatë me bazë të orizit integral, gjoks pule i marinuar, domatini, salcë nga fasulja e sojës me vezë të ziera, fasule e zezë, bizele dhe salcë: "lemon & parsley drizzle".

Pesha: 600 gr

Pjatë me bazë të orizit integral, gjoks pule i marinuar, karrota të ziera, bizele, vezë të ziera, susam të bardhë dhe të zi, si dhe salcë: "lemon & parsley drizzle".

Pesha: 550 g.

Pjatë me bazë të orizit integral, gjoks pule i marinuar, patate të ëmbla - të pjekura, rrepë të kuqe turshi, bizele, misër dhe salcë: "lemon & parsley drizzle".

Pesha: 600 gr

* Zëvendësimet për
Vegjetarianë dhe Veganë:

Gjoksi i pulës mund të zëvendësohet me 'tofu'; Qoftet e pulës me qofte vegane; Salcat me salca Vegane; Vezët me qiqra ose kërpudha.

Add-ons/ushqimet shtesë

Produkti	Çmimi	Sasia
Vezë e zier	€ 0.50	1 copë
Gjoks pule	€ 1.20	70gr
Avokado	€ 1.00	50gr
Oriz integral	€ 0.30	50gr
Quinoa tri-ngjyrëshe	€ 1.50	50gr
Tofu	€ 1.20	50gr
Djathë i bardhë	€ 0.50	30gr
Djathë i butë	€ 0.80	30gr
Qofte viçi	€ 1.00	120gr
Qofte pule	€ 1.00	120gr

Çmimet e listuara më lartë vlejnë për një shujtë.

Për më shumë informata dhe detaje të tjera ju lutemi ta kontaktoni agjentin tonë të shujtave në: +38343558550

Shto snacks

Produkti	Çmimi
Chia Pudding	€ 1.50
Ëmbëlsirë	€ 1.50
Supë	€ 1.00
Juice	€ 1.90

Çmimet e listuara më lartë vlejnë për një shujtë.

Për më shumë informata dhe detaje të tjera ju lutemi ta kontaktoni agjentin tonë të shujtave në: +38343558550

Lehtësoja vetes jetën!

green & protein

rr. Rexhep Luci, 20/1, 10000 Prishtinë.

rr. Tirana, Prime Residence, Lakërishte, Prishtinë

 @greenandprotein.ks  @greenandprotein