

MENI





U zdravlju nema kompromisa, krenite od ishrane.

Ovaj MENI je za sve one koji žele da obezbjede svom organizmu kvalitetne i zdrave obroke. Kreiran je sa posebnom pažnjom od strane doktorke medicine i savjetnice ishrane

dr SANDRA CRNOGORAC





“

Savjet nutricioniste

*Kvalitetan doručak, u prvih
sat vremena je preduslov za
dobar metabolizam i
optimalan nivo energije
tokom dana.*

”

Doručak



KAPREZE SENDVIČ

Integralni hljeb, mozzarella, paradajz 230G



3.9EUR

BRUSKETE

Integralni hljeb, paradajz, mladi sir 350G



4.8EUR

PRŽENICE

Integralni hljeb, jaja 150G



2.9EUR

PALENTA

Palenta, himalajska so, kiselo mlijeko 250g



3.8EUR

OMLET SA TIKVICAMA

jaja, tikvice 280G



3.5EUR

PROJICE

jaja, kukuruzno brašno, voda 200G



2.9EUR

ZELENI SMOOTHIE

spanać, jabuka, ananas 450G



3.8EUR

PEČENA JABUKA

jabuka, cimet 170G



2.0EUR

SLATKA PITA SA JABUKOM

integralne kore za pitu, jabuka, cimet,
orasi 400G



3.0EUR

SLATKE PALAČINKE

integralno brašno, jabuka, cimet, agava
220G



2.8EUR



vegan / posno



vegerijansko



“

Kraljica povrća

Tikvica je namirnica koju možete jesti koliko želite, jer sadrži svega 17kcal na 100g.

”

Ručak



MUČKALICA SA PILETINOM

**5.5EUR**

Pileće bijelo meso, šargarepa, crvena paprika, zelena tikvica, paradajz **310G**

ĆUFTE U PARADAJZ SOSU

**5.5EUR**

Juneći but, zobene pahuljice, paradajz, bjelance **490G**

JUNEĆI ČEVAPI

**4.5EUR**

Juneći but, zobene pahuljice, bjelance, luk **280G**

GRAŠAK SA MESOM

**5.5EUR**

Juneće meso, grašak, šargarepa, krompir **350G**

PILETINA SA SENFOM, POVRĆEM I SUSAMOM

**6.0EUR**

Pileće meso, susam, senf, povrće **350G**



na kašiku



visok nivo proteina



“

Savjet nutricioniste

Ukoliko tokom dana osjetite pad energije, popijte 300ml cijeđene narandže uz malo cimeta.

”

Ručak



CAPREZE SALATA

Paradajz, mozzarella, bosiljak 350G



7.0EUR

PILETINA SA AVOKADOM

Pileće bijelo meso, avokado, mješavina povrća, limun 480G



6.5EUR

POTAŽ OD POVRĆA

Zelena tikvica, praziluk, jogurt 340G



3.0EUR

VITAMINSKA SALATA

Kupus, jabuka, šargarepa, limun 520G



4.5EUR

PUNJENE TIKVICE SA KINOOM

Kinoa, crvena paprika, zelena tikvica, šampinjoni, paradajz 490G



7.5EUR

PILEĆI PRSTIĆI

Kinoa, crvena paprika, zelena tikvica, šampinjoni, paradajz 250G



5.5EUR



vegan / posno



visok nivo proteina



“

Dobar holesterol

Dva jaja dnevno
zadovoljavaju
maksimalni preporučeni
unos holesterola!

”

Večera



SALATA SA TIKVICAMA I JAJIMA

Jaje, krastavac, zelena salata, paradajz,
zelena tikvica, čia sjemenke
380G



4.5EUR

CEZAR SALATA

Pileće bijelo meso, zelena salata, rukola,
paradajz, iceberg salata, senf
450G



6.5EUR

BIFTEK SALATA

Goveđi biftek, zelena salata, rukola,
paradajz, iceberg salata, senf
420G



8.5EUR

HLJEB OD HELJDINOOG BRAŠNA

Heljdino brašno, raženo brašno, sjeme
lana, zobene pahuljice
160G



1.2EUR

Desert



PUDING SA ČIA SEMENKAMA

Čia sjemenke, banana, šljive
290G



4.0EUR

DOMAĆA NUTELA

Lješnik, kakao prah, agavin
sirup 250G



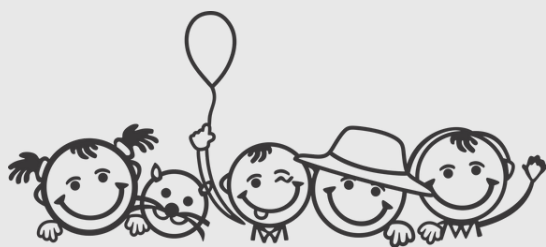
8.0EUR



vegan / posno



visok nivo proteina



RESTORAN MUŠTULK
Muštuluk je vazda dobar glas.

Dječiji meni



MUČKALICA SA PILETINOM



3.5EUR

Pileće bijelo meso, šargarepa, crvena paprika, zelena tikvica, paradajz 200G

GRAŠAK SA MESOM



3.5EUR

Juneće meso, grašak, šargarepa, krompir 200G

PILETINA SA SENFOM, POVRĆEM I SUSAMOM



3.8EUR

Juneće meso, grašak, šargarepa, krompir 200G

JUNEĆI ČEVAPI



4.5EUR

Juneći but, zobene pahuljice, bjelance, luk 280G

ĆUFTE U PARADAJZ SOSU



3.5EUR

Juneći but, zobene pahuljice, paradajz, bjelance 250G

HLJEB OD HELJDINOGR BRAŠNA



1.2EUR

Heljdino brašno, raženo brašno, sjeme lana, zobene pahuljice 160G



na kašiku



visok nivo proteina



vegan

POČNITE OD SEBE. TEŽITE KA BOLJEM I
SVE OKO VAS ĆE BITI TAKO BOLJE.

dr SANDRA CRNOGORAC

Da vam uhvatimo jedan muštuluk...

*Da biste razmišljali dobro, voljeli
jako i spavali lijepo, potrebno je da
jedete dobro!*



- RESTORAN MUŠTULUK -

Karađorđeva 12, 81000 Podgorica

+382 67 077 122

WWW.RESTORANMUSTULUK.ME