



ALKULÄMMITTELY

Savulohta rucolapedillä8,00 €

Energiaa 211 kcal / proteiini 15 g / rasvaa 13,1 g / hiilihydraatteja 6,5 g

Kylmäsavulohta, ruisleipätikkuja, aiolia, sitruunaa, kirsikkatomaattia ja salaattia

Tomaattikeitto9,90 €

Energiaa 325 kcal / proteiini 7,1 g / rasvaa 18,8 g / hiilihydraatteja 28,2 g

Tomaattia, basilikaa, pestoa, versoja ja tummaa leipää

TREENI

Vuohenjuustokana 17,90 €

Energiaa 1062 kcal / proteiini 55,4 g / rasvaa 64 g / hiilihydraatteja 63 g

Kanafilee, vuohenjuustoa, paahdettuja punajuuria, kasviksia ja bataattiranskalaisia

Sisäfilee Akin tapaan*29,90 €

Energiaa 408 kcal / proteiini 37,3 g / rasvaa 21,4 g / hiilihydraatteja 12,8 g

Naudan sisäfilee, salaattia, lämpimiä juureksia sekä punaviinikastike erillisessä kipossa

Lohifilee Ritan tapaan20,90 €

Energiaa 723 kcal / proteiini 31,2 g / rasvaa 54,3 g / hiilihydraatteja 23,8 g

Lohifilee, lämpimiä kasviksia, paahdettuja punajuuria sekä kermaviilikastike erillisessä kipossa

LOPPUVENYTTELY

Suklaajäätelö5,90 €

Energiaa 214 kcal / proteiini 1,4 g / rasvaa 10,7 g / hiilihydraatteja 28,7 g

Vegaaninen suklaajäätelö, marjoja, ruiskaunokki

Prodelettu8,50 €

Energiaa 315 kcal / proteiini 15,9 g / rasvaa 9,2 g / hiilihydraatteja 42,1 g

Proteiiniletut ja -jäätelöä, marjoja sekä suklaamansikkakastiketta erillisessä kipossa



Kaikki annokset ovat laktoosittomia ja gluteenittomia. *Saatavana myös tuplana.

Katso treenivideot:
martina.fi/ruokasaliohjelma

RITAN & AKIN

RUAKASALIOHJELMA



ALKULÄMPÖ

Savuloht rukolapedil8,00 €

Enerkiaa 211 kalorii, protskua 15 rammaa, rasvaa 13,1 rammaa, hiilihydraattei 6,5 rammaa

Kylmäsavuloht, ruisleipätikkui, aiolii, sitruunaa, kirsikkatomaattii ja sallaattii

Tommaattisoppa9,90 €

Enerkiaa 325 kalorii, protskua 7,1 rammaa, rasvaa 18,8 rammaa, hiilihydraattei 28,2 rammaa

Tomaattii, pasilikaa, pestoo, versoi ja tummaa leipää

REENI

Vuahejuustokana17,90 €

Enerkiaa 1062 kalorii, protskua 55,4 rammaa, rasvaa 64 rammaa, hiilihydraattei 63 rammaa

Kanavilee, vuahejuustoo, paahrettui punajuurii, kasviksii ja pataattiranui

Sisävilee Aki tapaa*29,90 €

Enerkiaa 408 kalorii, protskua 37,3 rammaa, rasvaa 21,4 rammaa, hiilihydraattei 12,8 rammaa

Nauda sisävilee, sallaattii, lämpösii juureksii ja sit viä punaviinisoosi omas kipos

Lohivilee Rita tapaa20,90 €

Enerkiaa 723 kalorii, protskua 31,2 rammaa, rasvaa 54,3 rammaa, hiilihydraattei 23,8 rammaa

Lohivilee, lämpösii kasviksii, paahrettui punajuurii ja sit viä kermaviilisoosi omas kipos

LOPPUVENYTTELY

Suklaajätski5,90 €

Enerkiaa 214 kalorii, protskua 1,4 rammaa, rasvaa 10,7 rammaa, hiilihydraattei 28,7 rammaa

Vekaanine suklaajätski, marjoi, ruiskaunokki

Protskulätty8,50 €

Enerkiaa 315 kalorii, protskua 15,9 rammaa, rasvaa 9,2 rammaa, hiilihydraattei 42,1 rammaa

Protskulätty ja -jätskii, marjoi ja sit viä suklaa-mansikka-soosii omas kipos

Kaikki o gluteenittomii ja laktoosittomii.
*Saatavan myös tuplan.

Katos reenivireot:
martina.fi/ruokasaliohjelma

Martina

