

WELLNESS STUDIO

TELEGRAPH TBILISI



BELL & GRAY

TELEGRAPH TBILISI

SLIM PROGRAMME

1800 KKCAL MENU

ორშაბათი

საუზმე

ჟინოა რიკოტას ყველით^{2,5} (600 კკალ)

სნეჟი

არაქისის კარაქისა და ბანანის სმუზი^{3,5,6} (400 კკალ)

ლანჩი

გრილზე მომზადებული დორადო ბოსტნეულით¹²
(470 კკალ)

ვახშამი

გრილზე მომზადებული ქათმის ბოული (380 კკალ)

MONDAY

BREAKFAST

Quinoa with Ricotta Cheese^{2,5} (600 Kcal)

SNACK

Peanut Butter Banana Smoothie^{3,5,6} (400 Kcal)

LUNCH

Grilled Dorado with Vegetables¹² (470 Kcal)

DINNER

Grilled Chicken Bowl (380 Kcal)

სამშაბათი

საუზმე

შერიის კრეპი შებოლილი ორაგულით^{1,12,2,5}
(600 კკალ)

სნეჟი

გრანოლას იოგურტის ბოული^{5,1,6} (400 კკალ)

ლანჩი

რომესკოს სოუსი ბოსტნეულით და პიტათი^{6,1}
(500 კკალ)

ვახშამი

გრილზე მომზადებული ქათმის პოკე ბოული^{5,8}
(400 კკალ)

TUESDAY

BREAKFAST

Oat Crepe with Smoked Salmon^{1,12,2,5} (600 Kcal)

SNACK

Granola Yoghurt Bowl^{5,1,6} (400 Kcal)

LUNCH

Romesco Dip with Veggies and Pita^{6,1} (500 Kcal)

DINNER

Grilled Chicken Poke Bowl^{5,8} (400 Kcal)

ოთხშაბათი

საუზმე

შაკშუკა ახალი ბოსტნეულით^{2,5,1} (550 კკალ)

სნეჟი

ტროპიკული სმუზი ბოული^{5,1} (400 კკალ)

ლანჩი

ჰუმუსი ბოსტნეულით და პიტათი^{8,1} (550 კკალ)

ვახშამი

კრევეტებისა და ბოსტნეულის ბოული¹³
(400-420 კკალ)

WEDNESDAY

BREAKFAST

Shakshuka with Fresh Vegetables^{2,5,1} (550 Kcal)

SNACK

Tropical Smoothie Bowl^{5,1} (400 Kcal)

LUNCH

Hummus with Veggies and Pita^{8,1} (550 Kcal)

DINNER

Shrimp & Vegetable Bowl¹³ (400-420 Kcal)

ხუთშაბათი

საუზმა

ჩიას პუდინგი⁵ (550 კკალ)

სნეჟი

ავოკადოს ტოსტი პროტეინით^{1,5} (350 კკალ)

ლანჩი

ქინოას ბოული ედამამეთი და ტოფით⁴ (550 კკალ)

ვახშამი

ორგულის სტეიკი სალათით¹² (420 კკალ)

THURSDAY

BREAKFAST

Chia Pudding⁵ (550 Kcal)

SNACK

Protein-packed Avocado Toast^{1.5} (350 Kcal)

LUNCH

Quinoa Bowl with Edamame & Tofu⁴ (550 Kcal)

DINNER

Salmon Steak with Salad¹² (420 Kcal)

პარასკევი

საუზმა

კვერცხის ცილის ომლეტი ისპანახით^{2,5} (390 კკალ)

სნეჟი

შავი შოკოლადისა და კაკლის ენერჯეტიკული ბურთულები^{6,1} (410 კკალ)

ლანჩი

მიტბოლები კარტოფილის პიურით^{5,2,1} (750 კკალ)

ვახშამი

კრევეტების სალათა^{13,8} (450 კკალ)

FRIDAY

BREAKFAST

Egg White Omelet with Spinach^{2,5} (390 Kcal)

SNACK

Dark Chocolate & Nut Energy Balls^{6,1} (410 Kcal)

LUNCH

Meatballs with Mashed Potatoes^{5,2,1} (750 Kcal)

DINNER

Shrimp Salad^{13,8} (450 Kcal)

შაბათი

საუზმე

ხაჭოს მაჭკატები ვანილის კრემით და ატმით^{5,2,1}
(550 კკალ)

სნეჟი

მანგოს ჩიას პუდინგი⁵ (380 კკალ)

ლანჩი

ქათმის სტეიკი წინიბურთი და მწვანე სალათით
(620 კკალ)

ვახშამი

ყაბაყის ბოლონეზე ხორცი (450 კკალ)

SATURDAY

BREAKFAST

Cottage Cheese Pancakes with Vanilla Cream
& Peaches^{5,2,1} (550 Kcal)

SNACK

Mango Chia Pudding⁵ (380 Kcal)

LUNCH

Chicken Steak with Buckwheat & Green Salad (620 Kcal)

DINNER

Zucchini Bolognese with Meat (450 Kcal)

კვირა

საუზმე

იოგურტი გრანოლათი და სეზონური ხილით^{5,1,6}
(620 კკალ)

სნეჟი

ქათმისა და ბოსტნეულის მინი ვრეპი^{1,5} (350 კკალ)

ლანჩი

გრილზე მომზადებული დორადო სალათის მიქსით
და სიმინდით¹² (450 კკალ)

ვახშამი

ფალაფელის ბურთულები იოგურტით
და აჯიკის სოუსით^{8,5} (380 კკალ)

SUNDAY

BREAKFAST

Yoghurt with Granola & Seasonal Fruit^{5,1,6} (620 Kcal)

SNACK


Mini Chicken & Veggie Wrap^{1,5} (350 Kcal)


LUNCH

Grilled Dorado with Salad Mix & Grilled Corn¹² (450 Kcal)

DINNER

Falafel Balls with Yoghurt & Adjika Sauce^{8,5} (380 Kcal)

ალერგენები / Allergens: 1 - გლუტენი / Gluten 2 - კვერცხი / Egg 3 - არაქისი / Peanuts
4 - სოიო / Soya 5 - რძის პროდუქტები / Dairy 6 - თხილი / Nuts 7 - ნიახური / Celery 8 - სეზამი /
Sesame 9 - სულფიტები / Sulfites 10 - ლუპინი (ხანჭკოლა) / Lupin 11 - მდოგვი / Mustard
12 - თევზი / Fish  13 - კიბოსნაირები / Crustaceans 14 - მოლუსკები / Molluscs

 - მდგრადი გზით მოპოვებული / Sustainably sourced

დიეტური და ალერგიური კერძების შესახებ ინფორმაციისთვის გთხოვთ,
მიმართოთ მომსახურე პერსონალს. ფასები მითითებულია ლარში და მოიცავს 18% დღგ-ს.
Please ask a team member for more information on menu item ingredients or any food allergies and
intolerances you might have. Our prices are in GEL and includes 18% VAT.