

WELLNESS STUDIO

TELEGRAPH TBILISI



BELL & GRAY

TELEGRAPH TBILISI

SLIM PROGRAMME

1500 KKKAL MENU

ორშაბათი

საუზმე

ჟინოა რიკოტას ყველით^{2,5} (500 კკალ)

სნეჟი

არაქისის კარაქისა და ბანანის სმუზი^{3,5,6} (260 კკალ)

ლანჩი

გრილზე მომზადებული დორადო ბოსტნეულით¹²
(400 კკალ)

ვახშამი

გრილზე მომზადებული ქათმის ბოული (350 კკალ)

MONDAY

BREAKFAST

Quinoa with Ricotta Cheese^{2,5} (500 Kcal)

SNACK

Peanut Butter Banana Smoothie^{3,5,6} (260 Kcal)

LUNCH

Grilled Dorado with Vegetables¹² (400 Kcal)

DINNER

Grilled Chicken Bowl (350 Kcal)

სამშაბათი

საუზმე

შვრიის კრეპი შებოლილი ორაგულით^{1,12,2,5}
(450 კკალ)

სნეჟი

გრანოლას იოგურტის ბოული^{5,1,6} (270 კკალ)

ლანჩი

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

ვახშამი

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

TUESDAY

BREAKFAST

Oat Crepe with Smoked Salmon^{1,12,2,5} (450 Kcal)

SNACK

Granola Yoghurt Bowl^{5,1,6} (270 Kcal)

LUNCH

Romesco Dip with Veggies and Pita^{6,1} (450 Kcal)

DINNER

Grilled Chicken Poke Bowl^{5,8} (350 Kcal)

ოთხშაბათი

საუზმე

შაკშუკა ახალი ბოსტნეულით² (350 კკალ)

სნეჟი

ტროპიკული სმუზი ბოული⁵ (250 კკალ)

ლანჩი

ჰუმუსი ბოსტნეულით და პიტათი^{8,1} (500 კკალ)

ვახშამი

კრევეტებისა და ბოსტნეულის ბოული¹³ (400 კკალ)

WEDNESDAY

BREAKFAST

Shakshuka with Fresh Vegetables² (350 Kcal)

SNACK

Tropical Smoothie Bowl⁵ (250 Kcal)

LUNCH

Hummus with Veggies and Pita^{8,1} (500 Kcal)

DINNER

Shrimp & Vegetable Bowl¹³ (400 Kcal)

ხუთშაბათი

საუზმე

ჩიას პუდინგი⁵ (400 კკალ)

სნეკი

ავოკადოს ტოსტი ხაჭოთი^{1,5} (250 კკალ)

ლანჩი

ქინოას ბოული ედამამეთი და ტოფუთი⁴ (500 კკალ)

ვახშამი

ორგულის სტეიკი სალათით^{12,4} (350 კკალ)

THURSDAY

BREAKFAST

Chia Pudding⁵ (400 Kcal)

SNACK

Avocado Toast with Cottage Cheese^{1,5} (250 Kcal)

LUNCH

Quinoa Bowl with Edamame & Tofu⁴ (500 Kcal)

DINNER

Salmon Steak with Salad^{12,4} (350 Kcal)

პარასკევი

საუზმე

კვერცხის ცილის ომლეტი ისპანახით² (320 კკალ)

სნეკი

შავი შოკოლადისა და კაკლის ენერჯეტიკული ბურთულები^{6,1} (280 კკალ)

ლანჩი

მიტბოლები კარტოფილის პიურეთი^{5,2} (650 კკალ)

ვახშამი

კრევეტების სალათა^{13,8} (300 კკალ)

FRIDAY

BREAKFAST

Egg White Omelet with Spinach² (320 Kcal)

SNACK

Dark Chocolate & Nut Energy Balls^{6,1} (280 Kcal)

LUNCH

Meatballs with Mashed Potatoes^{5,2} (650 Kcal)

DINNER

Shrimp Salad^{13,8} (300 Kcal)

შაბათი

საუზმე

ხაჭოს მაჭკაბები ვანილის კრემით და ატმით^{5,2,1}
(450 კკალ)

სნეჟი

მანგოს ჩიას პუდინგი⁵ (300 კკალ)

ლანჩი

ქათმის სტეიკი წინიბურით და სალათით (500 კკალ)

ვახშამი

ყაბაყის ბოლონეზე (320 კკალ)

SATURDAY

BREAKFAST

Cottage Cheese Pancakes with Vanilla Cream
& Peaches^{5,2,1} (450 Kcal)

SNACK

Mango Chia Pudding⁵ (300 Kcal)

LUNCH

Chicken Steak with Buckwheat & Salad (500 Kcal)

DINNER

Zucchini Bolognese (320 Kcal)

კვირა

საუზმე

იოგურტი გრანოლათი და ხილით^{5,1,6} (520 კკალ)

სნეჟი

ქათმისა და ბოსტნეულის ვრები^{1,5} (280 კკალ)

ლანჩი

გრილზე მომზადებული დორადო სალათით
და სიმინდით¹² (320 კკალ)

ვახშამი

ფალაფელი იოგურტით და აჯიკით^{8,5} (430 კკალ)

SUNDAY

BREAKFAST

Yogurt with Granola & Fruit^{5,1,6} (520 Kcal)

SNACK


Chicken & Veggie Wrap^{1,5} (280 Kcal)


LUNCH

Grilled Dorado with Salad & Corn¹² (320 Kcal)

DINNER

Falafel with Yogurt & Adjika^{8,5} (430 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

დღეური 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.