

# SLIM PROGRAMME

1000 KKCAL MENU

WELLNESS STUDIO

TELEGRAPH TBILISI



BELL & GRAY

TELEGRAPH TBILISI

# ორშაბათი

## საუზმე

ქინოა რიკოტას ყველით<sup>2,5</sup> (335 კკალ)

## ლანჩი

გრილზე მომზადებული დორადო ბოსტნეულით<sup>12</sup>  
(285 კკალ)

## ვახშამი

გრილზე მომზადებული ქათმის ბოული (340 კკალ)

# MONDAY

## BREAKFAST

Quinoa with Ricotta Cheese<sup>2,5</sup> (335 kcal)

## LUNCH

Grilled Dorado with Vegetables<sup>12</sup> (285 kcal)

## DINNER

Grilled Chicken Bowl (340 kcal)

# სამშაბათი

## საუზმე

შერიის კრეპი შებოლილი ორაგულით<sup>1,12,2,5</sup> (300 კკალ)

## ლანჩი

რომესკოს სოუსი ბოსტნეულით და პიტათი<sup>6,1</sup>  
(360 კკალ)

## ვახშამი

გრილზე მომზადებული ქათმის პოკე ბოული<sup>5,8</sup>  
(340 კკალ)

# TUESDAY

## BREAKFAST

Oat Crepe with Smoked Salmon<sup>1,12,2,5</sup> (300 kcal)

## LUNCH

Romesco Dip with Veggies and Pita<sup>6,1</sup> (360 kcal)

## DINNER

Grilled Chicken Poke Bowl<sup>5,8</sup> (340 kcal)

# ოთხშაბათი

## საუზმე

შაკშუკა ახალი ბოსტნეულით<sup>2</sup> (250 კკალ)

## ლანჩი

ჰუმუსი ბოსტნეულით და პიტათი<sup>8,1</sup> (450 კკალ)

## ვახშამი

კრევეტებისა და ბოსტნეულის ბოული<sup>13</sup> (300 კკალ)

# WEDNESDAY

## BREAKFAST

Shakshuka with Fresh Vegetables<sup>2</sup> (250 kcal)

## LUNCH

Hummus with Veggies and Pita<sup>8,1</sup> (450 kcal)

## DINNER

Shrimp & Vegetable Bowl<sup>13</sup> (300 kcal)

# ხუთშაბათი

## საუზმა

ჩიას პუდინგი<sup>5</sup> (280 კკალ)

## ლანჩი

ქინოა ედამამეთი და ტოფუთი<sup>4</sup> (420 კკალ)

## ვახშამი

ორაგულის სტეიკი სალათით<sup>4,12</sup> (314 კკალ)

# THURSDAY

## BREAKFAST

Chia Pudding<sup>5</sup> (280 kcal)

## LUNCH

Quinoa with Edamame & Tofu<sup>4</sup> (420 kcal)

## DINNER

Salmon Steak with Salad<sup>4,12</sup> (314 kcal)

# პარასკევი

## საუზმა

კვერცხის ცილის ომლეტი ისპანახით<sup>2</sup> (250 კკალ)

## ლანჩი

მიტბოლები კარტოფილის პიურეთი<sup>5,2</sup> (520 კკალ)

## ვახშამი

კრევეტების სალათა<sup>13,8</sup> (280 კკალ)

# FRIDAY

## BREAKFAST

Egg White Omelet with Spinach<sup>2</sup> (250 kcal)

## LUNCH

Meatballs with Mashed Potatoes<sup>5,2</sup> (520 kcal)

## DINNER

Shrimp Salad<sup>13,8</sup> (280 kcal)

# შაბათი

## საუზმა

ხაჭოს მაჭკატები ვანილის კრემით და ატმით<sup>2,5,1</sup>  
(380 კკალ)

## ლანჩი

ქათმის სტეიკი ნიწიბურით და სალათით (370 კკალ)

## ვახშამი

ყაბაყის ბოლონეზე (270 კკალ)

# SATURDAY

## BREAKFAST

Cottage Cheese Pancakes with Vanilla Cream  
& Peaches<sup>2,5,1</sup> (380 kcal)

## LUNCH

Chicken Steak with Buckwheat & Salad (370 kcal)

## DINNER

Zucchini Bolognese (270 kcal)

# კვირა

## საუზმე

იოგურტი გრანოლით და ხილით<sup>5,1,6</sup> (400 კკალ)

## ლანჩი

გრილზე მომზადებული დორადო სალათით და სიმინდით<sup>12</sup> (200 კკალ)

## ვახუაში

ფალაფელი იოგურტით და აჯიკით<sup>8,5</sup> (380 კკალ)

# SUNDAY

## BREAKFAST

Yoghurt with Granola & Fruit<sup>5,1,6</sup> (400 kcal)


## LUNCH


Grilled Dorado with Salad & Corn<sup>12</sup> (200 kcal)

## DINNER

Falafel with Yoghurt & Adjika<sup>8,5</sup> (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.