

OKTOPUS CAFE

ოკტოპუსის კაფე



SALADS

სალათები

CHICKEN WITH COUSCOUS 14.75 ლ
ქათამი კუსკუსით

კუსკუსი, ქათამი, კრემ - ყველი, ჩაი პომიდორი
Couscous, Chicken, Cream - Cheese, Cherry Tomatoes
Calories : 117.2 / Total Fat: 2.6 g / Protein: 10.2 g / Saturated Fat: 1.0 g

CHICKEN WITH QUINOA 14.75 ლ
ქათამი კინოათი

კინოა, ქათამი, კვერცხი, ბარდა, მინის თხილი
Quinoa, Chicken, Egg, Green Pea, Peanuts
Calories : 241.8 / Total Fat: 5.7 g / Protein: 19.0 g / Saturated Fat: 1.2 g

CHICKEN SALAD 12.75 ლ
ქათამის სალათი

ქათამი, გამომშრალი პომიდორი, კრემ - ყველი, აისბერგი
Chicken, Dried Tomatoes, Cream - Cheese, Iceberg Lettuce
Calories : 155 / Total Fat: 1.6 g / Protein: 8 g / Saturated Fat: 1.0 g

SALMON SALAD 12.75 ლ
ორაგულის სალათი

ორაგული, ტაბილი კარტოფილი, ჰინჯარი, აისბერგი
Salmon, Sweet Potatoes, Ginger, Iceberg Lettuce
Calories : 198 / Total Fat: 1.2 g / Protein: 15 g / Saturated Fat: 1.0 g

STEAK SALAD 14.95 ლ
სტეიკის სალათი

სტეიკის ხორცი, რუკოლა, მინის თხილი, შავი ჩირის პომიდორი
Steak meat, Arugula, Peanuts, Black Cherry Tomatoes
Calories : 191 / Total Fat: 1.6 g / Protein 15 g / Saturated Fat 1.0 g

CHICKEN WITH BROCCOLI 14.95 ლ
ქათამი ბროკოლით

ბრინჯი, ბროკოლი, ქათამი, ჰინჯარი
Rice, Broccoli, Chicken, Ginger
Calories : 119.3 / Total Fat: 2.9 g / Protein 9.2 / Saturated Fat 1.2 g

FALAFEL SALAD 14.75 ლ
ფალაფელის სალათი

ფალაფელი, კიტრი, რუკოლა, შავი კინოა
Falafel, Cucumber, Arugula, Black quinoa
Calories : 155 cal / Total Fat: 1.2 / Protein 8 g / Saturated Fat 1.0 g

SANDWICHES

სანდვიჩები

CHICKEN SANDWICH 9.95 ლ
ქათამის სანდვიჩი

ჩიას პური, ქათამი, კრემ - ყველი
Chia Breads, Chicken, Cream - Cheese
Calories : 283 / Total Fat: 13 g / Protein: 8 / Saturated Fat: 1.0 g

SALMON SANDWICH 9.95 ლ
ორაგულის სანდვიჩი

ჩიას პური, ორაგული, კრემ - ყველი, ავოკადო, რუკოლა
Rye Bread, Salmon, Cream - Cheese, Avocado, Rucola
Calories : 203 / Total Fat: 8 g / Protein: 15 / Saturated Fat: 1.0 g

TURKEY SANDWICH 9.95 ლ
ინდაურის სანდვიჩი

ჩიას პური, ინდაური, ჩედარი, პესტო, რუკოლა
Chia Bread, Turkey, Cheddar, Pesto, Rucola
Calories : 287 / Total Fat: 9 g / Protein: 11 / Saturated Fat: 1.0 g

DESSERTS

დესერტები

CHIA PUDDING 7.75 ლ
ჩიას პუდინგი

ჩიას მარცვლები, რძე, გრანოლა, ხილი
Chia seeds, Milk, Granola, Fruits
Calories : 313

YOGURT WITH CHOCOLATE 7.75 ლ
იოგურტი შოკოლადით

ბერძნული იოგურტი, არაჟანი, გრანოლა, შოკოლადი
Greek Yogurt, Sour Cream, Granola, Chocolate
Calories : 318

GRANOLA BAR 5.25 ლ
გრანოლა

ორგანული გრანოლა, თაფლი, შოკოლადი
Organic Granola, Honey, Chocolate
Calories : 475

BANANA COOKIE 2.50 ლ
ბანანის ორცხობილა

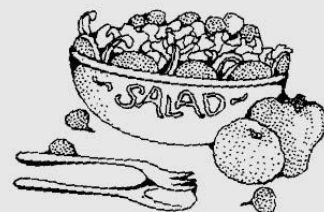
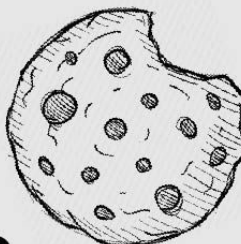
ბანანი, შვრია, ფინიკი, კვერცხი, მინისთხილი, ქოქოსი
Banana, Oat, Date Palms, Egg, Peanuts, Coconut
Calories : 145

KETO BAR 4.50 ლ
კეტო ბარი

მინისთხილის კარაქი, შოკოლადის ჩიფსი, კრთმინის ფქვილი, მინისთხილი
Peanut Butter, Chocolate Chips, Protein Flour, Peanuts
Calories : 415

CHOCOLATE PROTEIN COOKIE 2.50 ლ
შოკოლადის პროტეინის ფქვილი

შოკოლადის პროტეინის ფქვილი, ყავისფერი შაქარი, კვერცხი, შოკოლადის ლიმები
Chocolate Protein Powder, Brown sugar, Egg, Chocolate Chips
Calories : 165



BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES BY CONNECTING FOOD AND FITNESS LOVERS



OKTOPUS PROTEIN SHAKES

ოკტოპუსის პროტეინ შეიკები



SIGNATURE SHAKES

11.75 ₾

ALMOND MILK SHAKE

ვანილის პროტეინი, ნუშის რძე, ბანანი, დარიჩინი

Vanilla Protein Powder, Almond Milk, Banana, Cinnamon

MUSCLE UP

შოკოლადის პროტეინი, რძე, ბანანი, მინის თხილის კარაქი, ლ - გლუტამინი

Chocolate Protein Powder, Milk, Banana, Peanut Butter, L - Glutamine

CHOCOLATE SUPREME

შოკოლადის პროტეინი, რძე, ბანანი, ნუში, მინის თხილის ქარაქი, კაკაო

Chocolate Protein Powder, Milk, Banana, Almond, Peanut Butter, Cocoa

BLUEBERRY SHAKE

ვანილის პროტეინი, რძე, თაფლი მოცვი, ჩიას მარცვლები

Vanilla Protein Powder, Milk, Honey, Blueberry, Chia Seeds

OKTO SHAKE

ვანილის პროტეინი, ბანანი, მინის თხილის კარაქი, თაფლი

Vanilla Protein Powder, Banana, Peanut Butter, Honey

LEAN SHAKES

10.75 ₾

MANGO TROPIC

ვანილის პროტეინი, რძე, მანგო, ჩიას მარცვლები, თაფლი

Vanilla Protein Powder, Milk, Mango Chunks, Chia Seeds, Honey

BLACKBERRY SHAKE

ვანილის პროტეინი, რძე, შავი მოცხარი, თაფლი, ჩია

Vanilla Protein Powder, Milk, Blackberry, Honey, Chia Seeds

STRAWBERRY SLIM DOWN

ვანილის პროტეინი, რძე, მარწყვი, ბანანი

Vanilla Protein Powder, Milk, Frozen Strawberries, Banana

MAKE YOUR OWN

9.75 ₾

1

აარჩიე ბაზა - CHOOSE A BASE:
რძე | წყალი - Milk | Water

2

აარჩიე ხილი - CHOOSE A FRUIT:
ბანანი | მოცვი | მოცხარი | მანგო
Banana | Blueberry | Blackberry | Mango

3

აარჩიე პროტეინი - CHOOSE A PROTEIN:
შოკოლადი | ვანილი | ვეგანი
Chocolate | Vanilla | Vegan

4

დამატებითი ინგრედიენტები - SUPERCHARGE YOUR SHAKE

ჩია | კაკაო | დარიჩინი
Chia | Cocoa | Cinnamon

0.5 ₾

მინის თხილის კარაქი | ქოქოსი | ნუში | თაფლი
Peanut Butter | Coconut | Almond | Honey

1.0 ₾

