



**AQUA  
TERRA**

FITNESS ✦ CIOCANA

**MENU**

FITNESS CAFE

**Okroshka cu vită pe bază de chefir** ..... **90 lei**

Окрошка с говядиной на кефире  
Okroshka with beef based on buttermilk

1/350

**Ceviche de ton cu mango și avocado** ..... **150 lei**

Севиче из тунца с манго и авокадо  
Tuna ceviche with mango and avocado

1/200

**Tartar de somon cu avocado** ..... **140 lei**

Тартар из лосося с авокадо  
Salmon tartare with avocado

1/200

**Conopidă cu broccoli și sos Dor Blue** ..... **90 lei**

Цветная капуста с брокколи и соусом дор Блю  
Cauliflower with broccoli and Dor Blue sauce

1/300

**Pastă din zucchini cu creveți** ..... **135 lei**

Паста из цукини с креветками  
Zucchini pasta with shrimp

1/200

**Steak de somon cu legume** ..... **230 lei**

Стейк из семги с овощами  
Salmon steak with vegetables

1/150/100

**Salată «Cezar» cu somon și creveți** ..... **150 lei**

«Цезарь» с семгой и креветками  
«Caesar» salad with salmon & shrimps

1/350



**Ouă ochiuri cu mix salată și roșii cherry** ..... **45 mdl**  
 Глазунья с микс салатом и Черри ..... 2 buc.  
 Fried eggs with mix salad and cherry tomatoes

**Scrob cu ardei grași, avocado și verdeată** ..... **60 mdl**  
 Скрэмбл с Болгарским перцем, авокадо и зеленью ..... 1/150/30/30  
 Scrambled eggs with bell peppers, avocados and greens

**Ouă Benedict cu somon și sos Olandez** ..... **80 mdl**  
 Яйца Бенедикт с лососем под Голландским соусом ..... 2 buc.  
 Benedict eggs with salmon and Hollandaise sauce

**Omletă cu roșii și Feta** ..... **60 mdl**  
 Омлет с томатами и сыром Фета ..... 1/270  
 Omelette with cherry tomatoes and Feta cheese

**Frittata cu piept de pui** ..... **85 mdl**  
 Фриттата с куриной грудкой ..... 1/300  
 Frittata with chicken breast

**Terci de ovăz cu fructe uscate** ..... **50 mdl**  
 Каша овсяная с сухофруктами классическая ..... 1/300  
 Classic oatmeal Porridge with Dried Fruits

**\* fără lactoză / безлактозная / lactose-free** ..... **75 mdl**

**Păpănași cu gem / smântână / lapte condensat** ..... **65 mdl**  
 Сырники с джемом / сметаной / сгущенным молоком ..... 4 buc.  
 Cottage cheese pancakes with jam / sour cream / condensed milk

**Clătite cu brânză și smântână** ..... **55 mdl**  
 Блины с творогом и изюмом ..... 1/240  
 Pancakes with cottage cheese and sour cream

**Clătite cu mere și banană** ..... **50 mdl**  
 Блины с яблоком и бананом ..... 1/300/10  
 Pancakes with apple and banana

**Clătite cu carne de pui** ..... **90 mdl**  
 Блины с нежным куриным филе ..... 1/300/30/50  
 Pancakes with chicken fillet

**Topping-uri pentru micul dejun**

Топпинги к завтраку  
 Breakfast toppings

**Somon** ..... **30 mdl**  
 Лосось / Salmon ..... 1/20

**Cașcaval Gauda** ..... **20 md**  
 Сыр Гауда / Gauda cheese ..... 1/50

**Cașcaval Parmezan** ..... **15 mdl**  
 Сыр Пармезан / Parmezan cheese ..... 1/20



**French breakfast** ..... **160mdl**

Pâine prăjită cu sos de avocado și semințe de chia,  
fructe de pădure și sorbet de înghețată.

Французские тосты с соусом из авокадо и  
семян чиа, свежие ягоды и мороженное сорбет.

1/250/200/50

**Vegetarian breakfast** ..... **180mdl**

Ouă Benedict cu somon slab sărat și legume proaspete.

Яйца Бенедикт с малосольным лососем и свежими овощами.

1/250/200/50

**English breakfast** ..... **150mdl**

Pâine prăjită cu șuncă și sos bechamel, salată  
de legume rădăcinoase, ou, fasole cu sos.

Тосты с ветчиной под соусом бешамель,  
салат из корнеплодов, яйцо, фасоль под соусом.

1/250/180/150



<b>Bruschetta cu guacamol</b> .....	<b>70mdl</b>
Брускета с гуакамоле Bruschetta with guacamole	1/150
<b>Tartar din ton cu avocado</b> .....	<b>160mdl</b>
Тартар из тунца с авокадо Tuna tartar with avocado	1/215/40
<b>Ardei copt și umplute cu vinete</b> .....	<b>75mdl</b>
Перец запеченый фаршированный баклажаном Pepper baked and stuffed with eggplant	1/300
<b>Guacamole de avocado cu nachos</b> .....	<b>75mdl</b>
Гуакамоле из авокадо с начос Guacomole with avocado and nachos	1/190/30
<b>Lavash cu vinete, ciuperci și brânză de capră</b> .....	<b>110mdl</b>
Лаваш с баклажаном, грибами и с козьим сыром Lavash with eggplant, mushrooms and goat cheese	1/400
<b>Risotto nero cu creveți</b> .....	<b>150mdl</b>
Ризотто из чёрного риса с креветками Black rice risotto with shrimps	1/300
<b>Ragu din legume</b> .....	<b>70mdl</b>
Овощное рагу Vegetable ragu	1/300
<b>Avocado grill cu sos chimichurri</b> .....	<b>95mdl</b>
Авокадо на гриле с соусом чимичурри Grilled avocado with chimichurri sauce	1/250



<b>Burger cu carne de vită și ceapă caramelizată</b> .....	<b>105 mdl</b>
Бургер с говядиной и карамелизированным луком	1/300
Burger with beef and caramelized onions	
<b>Burger cu carne de curcan și ceapă caramelizată</b> .....	<b>105 mdl</b>
Бургер с индейкой и карамелизированным луком	1/300
Burger with turkey and caramelized onions	
<b>Bagel cu somon</b> .....	<b>100 mdl</b>
Бейгл с лососем	1/250
Bagel with salmon	
<b>Bagel cu friptură de vită</b> .....	<b>100 mdl</b>
Бейгл с ростбифом	1/250
Bagel with roast beef	
<b>Panini cu file de pui</b> .....	<b>90 mdl</b>
Панини с куриным филе	1/300
Panini with chicken fillet	
<b>Panini "Vegan"</b> .....	<b>90 mdl</b>
Панини "Vegan"	1/300
Panini "Vegan"	
<b>Pita cu carne de pui și avocado</b> .....	<b>80 mdl</b>
Пита с курицей и авокадо	1/300
Pita with chicken and avocado	
<b>Sandviș cu somon</b> .....	<b>80 mdl</b>
Сэндвич с лососем	1/250
Salmon sandwich	
<b>Sandviș cu pui</b> .....	<b>80 mdl</b>
Сэндвич с курицей	1/300
Chicken sandwich	



<b>Salată cu Quinoa, ardei dulce și vinete</b> .....	<b>85 mdl</b>
Salat с киноа, сладким перцем и баклажаном Salad with quinoa, red pepper and eggplant	1/250
<b>Salată cu carne de pui la grill</b> .....	<b>90 mdl</b>
Салат с курицей гриль Salad with grilled chicken	1/250
<b>Salată cu țelină și carne de pui</b> .....	<b>85 mdl</b>
Салат с сельдереем и куриной грудкой Chicken salad with chicken & celery	1/250
<b>Salată cu Quinoa și ciuperci</b> .....	<b>80 mdl</b>
Салат с киноа и грибами Salad with Quinoa and mushrooms	1/200
<b>Salată cu file de pui, avocado și ananas</b> .....	<b>105 mdl</b>
Салат с нежным куриным филе, авокадо и ананасом Salad with tender chicken fillet, avocado and pineapple	1/250
<b>Salată Caesar cu fileu de pui</b> .....	<b>90 mdl</b>
Салат "Цезарь" с куриным филе Caesar salad with chicken fillet	1/250
<b>Salată de varză</b> .....	<b>45 mdl</b>
Салат из капусты Cabbage salad	1/250/50
<b>Salată tailandeză</b> .....	<b>95 mdl</b>
Тайский салат Thai salad	1/250/50
<b>Salată cu fileu de pui, broccoli, conopidă și Mozzarella</b> .....	<b>115 mdl</b>
Салат с курицей, брокколи, цветной капустой и сыром Моцарелла Salad with chicken, broccoli, cauliflower and Mozzarella	1/250



<p><b>Supă cremă de spanac</b> .....          Суп-крем из шпината          Spinach cream soup</p>	<p><b>60 mdl</b>          1/250/30</p>
<p><b>Supă cremă de linte</b> .....          Суп-крем из чечевицы          Lentil cream soup</p>	<p><b>55 mdl</b>          1/250/30</p>
<p><b>Supă cremă de ciuperci</b> .....          Суп-крем грибной          Mushrooms cream soup</p>	<p><b>60 mdl</b>          1/250/30</p>
<p><b>Zeamă cu carne de pui</b> .....          Зама с курицей          Chicken noodles soup with chicken fillet</p>	<p><b>55 mdl</b>          1/350</p>
<p><b>Supă cremă de roșii cu ardei copt</b> .....          Томатный крем-суп с запеченным болгарским перцем          Tomato cream soup with baked bell pepper</p>	<p><b>80 mdl</b>          1/300</p>
<p><b>Borș ucrainesc</b> .....          Борщ украинский          Ukrainian soup «Borscht»</p>	<p><b>55 mdl</b>          1/300/50</p>





<b>Tăieței de orez cu fileu de pui și legume</b> .....	<b>90 mdl</b>
Рисовая лапша с куриным филе и овощами	1/350
Rice noodles with chicken fillet and vegetables	
<b>Tăieței de hrișcă cu fileu de pui delicat</b> .....	<b>100 mdl</b>
Гречневая лапша с нежным куриным филе	1/350
Buckwheat noodles with tender chicken fillet	
<b>Paste fetuccine cu somon</b> .....	<b>140 mdl</b>
Паста фетучини с сёмгой	1/300
Fettuccine pasta with salmon	
<b>Tăieței de orez cu cremă de broccoli si fileu de pui</b> .....	<b>95 mdl</b>
Рисовая лапша с кремом из брокколи и нежным куриным филе	1/300
Rice noodles with broccolii cream and chicken tender	



<b>Fileu de pui la grătar</b> .....	<b>80 mdl</b>
Филе куриное на гриле Grilled chicken fillet	1/200
<b>Chiftele de pui la abur și legume sote</b> .....	<b>95 mdl</b>
Котлеты куриные на пару с овощами sote Steamed chicken cutlets with saute vegetables	1/150/100
<b>Frigărui de pui cu sos Teriyaki</b> .....	<b>105 mdl</b>
Куриные шашлычки с соусом "Терияки" Chicken skewers with Teriyaki sauce	1/200
<b>Chiftele de curcan și legume</b> .....	<b>110 mdl</b>
Котлеты из индейки с овощами Turkey cutlets with vegetables	1/250
<b>Piept de rață Magre cu sparanghel</b> .....	<b>130 mdl</b>
Утиная грудка Magre со спаржей Duck breast magre with asparagus	1/250
<b>Pui fin cu piure de cartofi și legume sote</b> .....	<b>130 mdl</b>
Нежный цыпленок с картофельным пюре и овощами sote Tender chicken with mashed potatoes and saute vegetables	1/200/100/50
<b>Mămăligă cu fitness tocană</b> .....	<b>75 mdl</b>
Куриная фитнес токана с полентой Fitness chicken stew with polenta	1/90/250
<b>Hrișcă bio cu fileu de pui</b> .....	<b>70 mdl</b>
Био-гречка с куриным филе Bio-buckwheat with chicken fillet	1/250



<b>Biban de mare cu legume sote</b> .....	<b>230 mdl</b>
Филе Сибаса с овощами соте Sea Bass Fillet with Saute Vegetables	1/100/180
<b>Dorado cu sos de ciuperci și orez</b> .....	<b>220 mdl</b>
Дорадо с грибным соусом и рисом Dorado with mushrooms sauce and rice	1/250/170/30
<b>Pârjoale de pește și orez</b> .....	<b>155 mdl</b>
Рыбные котлетки с рисом Fish cutlets with rice	1/160/130
<b>Păstrăv cu perlotto și cremă de broccoli</b> .....	<b>180 mdl</b>
Форель с перлотто и кремом из брокколи Trout with perlotto and broccoli cream	1/250/100/50



<b>Broccoli</b> Брокколи Broccoli	<b>40 mdl</b> 1/200
<b>Legume la grill</b> Овощи гриль Grilled vegetables	<b>50 mdl</b> 1/200
<b>Quinoa cu legume</b> Киноа с овощами Quinoa with vegetables	<b>50 mdl</b> 1/200
<b>Hrișcă cu legume</b> Гречка с овощами Buckwheat with vegetables	<b>40 mdl</b> 1/200
<b>Orez cu legume</b> Рис с овощами Rice with vegetables	<b>45 mdl</b> 1/200
<b>Piure de cartofi</b> Картофельное пюре Mashed potatoes	<b>40 mdl</b> 1/200
<b>Cartofi copti</b> Картофель запеченный Baked potatoes	<b>45 mdl</b> 1/250



<b>Păpnași cu cremă</b> ..... Сырники с заварным кремом Cheesecakes with custard	<b>75 mdl</b> 3 buc.
<b>Fondant de ciocolată</b> ..... Шоколадный фондан Chocolate fondant	<b>65 mdl</b> 1/100/70
<b>Chec de morcov cu mere</b> ..... Морковный пирог с яблочным пюре Carrot cake with Apple sauce	<b>75 mdl</b> 1/200
<b>Budincă cu semințe de chia</b> ..... Чиа Пудинг Chia seed pudding	<b>60 mdl</b> 1/220
<b>Tiramisu</b> ..... Тирамису Tiramisu	<b>75 mdl</b> 1/150
<b>Asorti de bomboane RAW</b> ..... Ассорти конфет RAW RAW sweets	<b>45 mdl</b> 6 buc.
<b>Înghețată în asortiment</b> ..... Мороженое ассорти Ice cream	<b>60 mdl</b> 1/150
<b>Motiko</b> ..... Мотики Motiko	<b>40 mdl</b> 1/40



<b>Portocale</b> Апельсин / Orange	<b>50 mdl</b> 200 ml
<b>Grapefruit</b> Грейпфрут / Grapefruit	<b>50 mdl</b> 200 ml
<b>Morcov</b> Морковь / Carrot	<b>50 mdl</b> 200 ml
<b>Țelină</b> Сельдерей / Celery	<b>80 mdl</b> 200 ml
<b>Ananas</b> Ананас / Pineapple	<b>135 mdl</b> 200 ml
<b>Măr</b> Яблоко / Apple	<b>50 mdl</b> 200 ml

## SHAKE / ШЕЙКИ SHAKE

<b>Shake de vanilie</b> Ванильный / Vanilla shake	<b>65 mdl</b> 400 ml
<b>Shake de biscuiți</b> Шейк из печенья / Cookie shake	<b>65 mdl</b> 400 ml
<b>Shake de banana și căpșună</b> Клубнично банановый / Strawberry Banana Shake	<b>65 mdl</b> 400 ml



I.M. "Eldorado Terra" S.R.L.  
Adress – str. Armeneasca 44/2, sec. Centru,  
mun. Chisinau  
Tel. (022) 628 000; Email: info@aterra.md