



**AQUA
TERRA**

FITNESS ✦ CIOCANA

MENU

FITNESS CAFE

Sparanghel cu ouă Benedict și sos Olandez	80 MDL
Спаржа с яйцами пашот и голландским соусом	1/100/2 buc
Asparagus with Benedict eggs and Hollandaise sauce	
File de ton cu sparanghel proaspăt	220 MDL
Филе тунца со свежей спарже	1/230
Tuna fillets with fresh asparagus	
Salată tabouleh cu sparanghel și tofu	90 MDL
Салат табуле со спарже и сыром тофу	1/250
Tabbouleh salad with asparagus and tofu	
Penne cu sos pesto, sparanghel și creveți	140 MDL
Пенне с соусом песто и спарже и креветками	1/200/50/50
Penne with pesto, asparagus and shrimps	
Magret de rață cu sparanghel proaspăt	170 MDL
Утиное магре со свежей спарже	1/200
Duck magret with fresh asparagus	



Salată cu anghinare marinată și cuscus 
Салат с маринованным артишоком и кус кусом
Salad with marinated artichoke and cous cous

125 mdl
1/250

Pârjoale de pui de casă cu piure de cartofi
Домашние куриные котлетки с картофельным пюре
Homemade chicken cutlets with mashed potatoes

120 mdl
1/200/150

Pârjoale din sfecla roșie 
Свекольные котлеты
Red beets cutlets

90 mdl
1/300

File de biban cu risotto din orez negru
Филе сибаса с ризотто из чёрного риса
Sea bass fillet with black rice risotto

240 mdl
2/250

Pandișpan fin cu cremă fiartă
Нежный бисквит с заварным кремом
Custard biscuit

60 mdl
1/200



Scrob cu tofu și cartofi dulci copti
Скрэмбл с тофу и запечённым бататом
Scramble with tofu and baked sweet potato

110 mdl
1/250

Draniki cu cartofi dulci și sos curry 
Драники с бататом и соусом карри
Hash brown with sweet potato and curry sauce

85 mdl
1/200

Salată din vinete coapte 
Икра из баклажанов
Eggplant salad

70 mdl
1/250

Fishburger
Фишбургер
Fishburger

110 mdl
1/250

Fishburger cu conținut scăzut de carbohidrați
Низкоуглеводный фишбургер
Low-carb Fishburge

120 mdl
1/200

Hummus cu sfecla roșie 
Хумус со свеклой
Hummus with red beets

80 mdl
1/200

Hummus cu avocado 
Хумус с авокадо
Hummus with avocado

80 mdl
1/200

Minestrone 
Минестроне
Minestrone

80 mdl
1/300



Shakshuka Шакшука	80 mdl 1/250
Brânzoaice cu somon Сырники с малосольной сёмгой Home made cottage cheese pancakes with salmon	110 mdl 3 buc
Ouă ochiuri cu mix salată și roșii cherry Глазунья с микс салатом и Черри Fried eggs with mix salad and cherry tomatoes	45 mdl 2 buc.
Scrob cu ardei grași, avocado și verdeață Скрэмбл с Болгарским перцем, авокадо и зеленью Scrambled eggs with bell peppers, avocados and greens	60 mdl 1/150/30/30
Ouă Benedict cu somon și sos Olandez Яйца Бенедикт с лососем под Голландским соусом Benedict eggs with salmon and Hollandaise sauce	80 mdl 2 buc.
Omletă cu roșii și Feta Омлет с томатами и сыром Фета Omelette with cherry tomatoes and Feta cheese	60 mdl 1/270
Frittata cu piept de pui Фриттата с куриной грудкой Frittata with chicken breast	85 mdl 1/300
Terci de ovăz cu fructe uscate Каша овсяная с сухофруктами классическая Classic oatmeal Porridge with Dried Fruits	50 mdl 1/300
* fără lactoză / безлактозная / lactose-free	75 mdl
Păpănași cu gem / smântână / lapte condensat Сырники с джемом / сметаной / сгущенным молоком Cottage cheese pancakes with jam / sour cream / condensed milk	95 mdl 4 buc.
Clătite cu brânză și smântână Блины с творогом и изюмом Pancakes with cottage cheese and sour cream	55 mdl 1/240
Clătite cu mere și banană Блины с яблоком и бананом Pancakes with apple and banana	50 mdl 1/300/10



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

Topping-uri pentru micul dejun

Топпинги к завтраку
Breakfast toppings

Somon Лосось / Salmon	30 mdl 1/20
Cașcaval Gauda Сыр Гауда / Gauda cheese	20 mdl 1/50
Cașcaval Parmezan Сыр Пармезан / Parmezan cheese	15 mdl 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



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



Burger cu carne de vită și ceapă caramelizată 105 mdl
Бургер с говядиной и карамелизированным луком 1/300
Burger with beef and caramelized onions

Burger cu carne de curcan și ceapă caramelizată 105 mdl
Бургер с индейкой и карамелизированным луком 1/300
Burger with turkey and caramelized onions

Bagel cu somon 100 mdl
Бейгл с лососем 1/250
Bagel with salmon

Bagel cu friptură de vită 100 mdl
Бейгл с ростбифом 1/250
Bagel with roast beef

Panini cu file de pui 90 mdl
Панини с куриным филе 1/300
Panini with chicken fillet

Panini "Vegan" 90 mdl
Панини "Vegan" 1/300
Panini "Vegan"

Pita cu carne de pui și avocado 80 mdl
Пита с курицей и авокадо 1/300
Pita with chicken and avocado

Sandviș cu somon 80 mdl
Сэндвич с лососем 1/250
Salmon sandwich

Sandviș cu pui 80 mdl
Сэндвич с курицей 1/300
Chicken sandwich



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



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



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



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



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



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



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



Portocale

Апельсин / Orange

50 mdl

200 ml

Grapefruit

Грейпфрут / Grapefruit

50 mdl

200 ml

Morcov

Морковь / Carrot

50 mdl

200 ml

Țelină

Сельдерей / Celery

80 mdl

200 ml

Ananas

Ананас / Pineapple

135 mdl

200 ml

Măr

Яблоко / Apple

50 mdl

200 ml

SHAKE / ШЕЙКИ SHAKE

Shake de vanilie

Ванильный / Vanilla shake

65 mdl

400 ml

Shake de biscuiți

Шейк из печенья / Cookie shake

65 mdl

400 ml

Shake de banana și căpșună

Клубнично банановый / Strawberry Banana Shake

65 mdl

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