



**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 спаржей 1/230
 Tuna fillets with fresh asparagus

Salată tabouleh cu sparanghel și tofu 90 MDL
 Салат табуле со спаржей 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 спаржей и креветками 1/200/50/50
 Penne with pesto, asparagus and shrimps

Magret de rață cu sparanghel proaspăt 170 MDL
 Утиное магре со свежей спаржей 1/200
 Duck magret with fresh asparagus



Ouă Benedict cu somon și guacamole

Яйца Бенедикт с сёмгой и гуакамоле
Benedict eggs with salmon and guacamole

130 mdl
2/150

Scrob cu creveți și avocado

Скрембл с креветками и авокадо
Scrambled eggs with shrimps and avocado

120 mdl
1/250

Brânzoaice de migdale cu smântână de citrice

Миндальные сырники с цитрусовой сметаной
Cottage cheese pancakes of almonds with citrus sour cream

100 mdl
3 buc

Chia pe lapte de cocos cu granola și fructe de pădure

Чиа на кокосовом молоке с гранолой и ягодами
Chia with coconut milk, granola and berries

90 mdl
1/200



Shakshuka

Шакшука

85 lei

1/250

Ouă ochiuri cu mix salată

și roșii cherry

Глазунья с микс салатом и Черри

Fried eggs with mix salad and cherry tomatoes

45 lei

2 buc

Scrob cu ardei grași, avocado

și verdeață

Скрэмбл с Болгарским перцем, авокадо и зеленью

Scrambled eggs with bell peppers, avocados and greens

80 lei

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

90 lei

2 buc

Omletă cu roșii și Feta

Омлет с томатами и сыром Фета

Omelette with cherry tomatoes and Feta cheese

60 lei

1/270

Frittata cu piept de pui

Фриттата с куриной грудкой

Frittata with chicken breast

85 lei

1/300

Terci de ovăz cu fructe uscate

Каша овсяная с сухофруктами классическая

Classic oatmeal Porridge with Dried Fruits

*** fără lactoză / безлактозная / lactose-free**

50 lei

1/300

75 lei

Păpănași cu gem / smântână / lapte condensat

Сырники с джемом / сметаной / сгущенным молоком

Cottage cheese pancakes with jam / sour cream / condensed milk

95 lei

4 buc

Clătite cu brânză și smântână

Блины с творогом и изюмом

Pancakes with cottage cheese and sour cream

70 lei

1/240

Clătite cu mere și banană

Блины с яблоком и бананом

Pancakes with apple and banana

50 lei

1/300/10

Clătite cu carne de pui

Блины с нежным куриным филе

Pancakes with chicken fillet

100 lei

1/300/30/50

Topping-uri pentru micul dejun

Топпинги к завтраку

Breakfast toppings

Somon

Лосось / Salmon

30 lei

1/20

Cașcaval Gauda

Сыр Гауда / Gauda cheese

20 md

1/50

Cașcaval Parmezan

Сыр Пармезан / Parmezan cheese

15 lei

1/20



Carpaccio din vita fina cu rucola si sos pesto

Карпаччо из нежной телятины с рукколой и соусом песто
Tender veal carpaccio with arugula and pesto sauce

130 Lei

1/220

Vitello Tonato (Carne de vita roz cu sos din ton)

Вителло Тоннато (розовая телятина с соусом из тунца)
Vitello Tonnato (pink veal with tuna sauce)

130 Lei

1/250

Cascaval pane cu gem de caise

Сыр пане с абрикосовым джемом
Pané cheese with apricot jam

80 Lei

1/200



Burger cu carne de vită și ceapă caramelizată

Бургер с говядиной и карамелизированным луком
Burger with beef and caramelized onions

115 lei

1/300

Burger cu carne de curcan și ceapă caramelizată

Бургер с индейкой и карамелизированным луком
Burger with turkey and caramelized onions

115 lei

1/300

Panini cu file de pui

Панини с куриным филе
Panini with chicken fillet

90 lei

1/300

Sandviș cu somon

Сэндвич с лососем
Salmon sandwich

100 lei

1/250



Salată cu carne de pui la grill

Салат с курицей гриль
Salad with grilled chicken

120 lei
1/250

Salată cu fileu de pui, broccoli, conopidă și Mozzarella

Салат с курицей, брокколи, цветной капустой и сыром Моцарелла
Salad with chicken, broccoli, cauliflower and Mozzarella

115 lei
1/250

Caesar cu creveti tigru

Цезарь с тигровыми креветками
Caesar with tiger shrimps

145 Lei
1/250

Salata cu roast beef, ardei copt si rosii deshidratate

Салат с ростбифом, печёным перцем и вялеными томатами
Salad with roast beef, baked pepper and dried tomatoes

130 Lei
1/280

Salata de vinete cu rosii si branza Feta

Икра из печёного баклажана с томатами и сыром Фета
Baked eggplant caviar with tomatoes and Feta cheese

85 Lei
1/250

Salată cu țelină și carne de pui

Салат с сельдереем и куриной грудкой
Chicken salad with chicken & celery

90 lei
1/250

Salată cu file de pui, avocado și ananas

Салат с нежным куриным филе, авокадо и ананасом
Salad with tender chicken fillet, avocado and pineapple

120 lei
1/250

Salată Caesar cu fileu de pui

Салат "Цезарь" с куриным филе
Caesar salad with chicken fillet

120 lei
1/250

Salată de varză

Салат из капусты
Cabbage salad

45 lei
1/250/50



Supă cremă de spanac

Суп-крем из шпината

Spinach cream soup

80 lei

1/250/30

Supă cremă de linte cu carne

Чечевичный крем-суп с мясом

Lentil cream soup with meat

80 lei

1/300

Supă cremă de ciuperci

Суп-крем грибной

Mushrooms cream soup

80 lei

1/250/30

Zeamă cu carne de pui

Зама с курицей

Chicken noodles soup with chicken fillet

55 lei

1/350

Bors rosu cu vita si smantana

Борщ красный с говядиной и сметаной

Red borscht with beef and sour cream

65 Lei

1/300/50

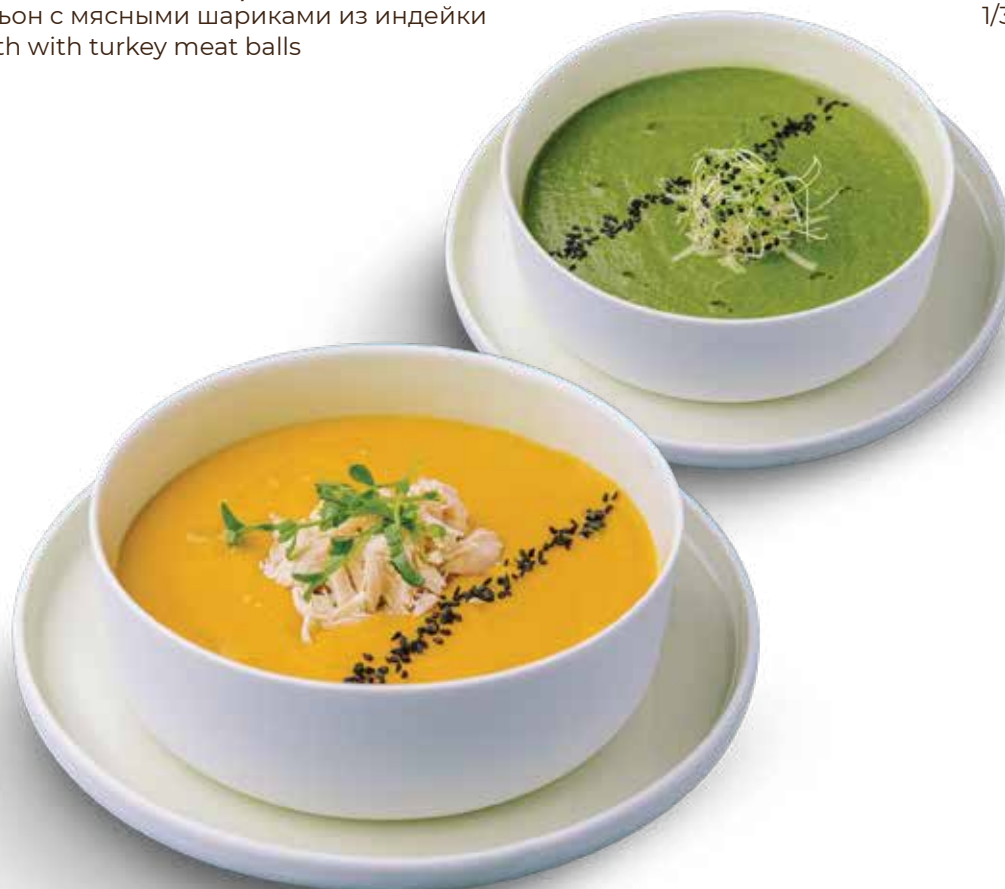
Bulion cu chiftelute de curcan

Бульон с мясными шариками из индейки

Broth with turkey meat balls

75 Lei

1/300



Tăieței de orez cu fileu de pui și legume

Рисовая лапша с куриным филе и овощами
Rice noodles with chicken fillet and vegetables

105 lei

1/350

Tăieței de hrișcă cu fileu de pui delicat

Гречневая лапша с нежным куриным филе
Buckwheat noodles with tender chicken fillet

100 lei

1/350

Paste fetuccine cu somon

Паста фетучини с сёмгой
Fettuccine pasta with salmon

140 lei

1/300

Spaghetti Carbonara cu smantana dulce

Спагетти Карбонара со сливками
Spaghetti Carbonara with cream

100 Lei

1/280



Fileu de pui la grătar

Филе куриное на гриле
Grilled chicken fillet

90 lei

1/200

Chiftele de pui la abur și legume sote

Котлеты куриные на пару с овощами соте
Steamed chicken cutlets with saute vegetables

95 lei

1/150/100

Steak Cheateaubriand cu ciuperci prajite si sos de spanac

Стейк Шатобриан с жареными грибами и шпинатным соусом
chateaubriand steak with fried mushrooms and spinach sauce

250 Lei

1/300/60

Cotlete de curcan cu piure de cartofi

Котлетки из индейки с картофельным пюре
Turkey cutlets with mashed potatoes

125 Lei

1/180/220

Polentă cu fitness tocană

Куриная фитнес токана с полентой
Fitness chicken stew with polenta

100 lei

1/90/250

Hrișcă bio cu fileu de pui

Био-гречка с куриным филе
Bio-buckwheat with chicken fillet

70 lei

1/250



Dorado cu sos de ciuperci și orez

Дорадо с грибным соусом и рисом
Dorado with mushrooms sauce and rice

220 lei
1/250/170/30

Somon copt cu broccoli si legume

Сёмга печёная с брокколи и овощами
Baked salmon with broccoli and vegetables

200 Lei
1/260

Biban de mare cu legume grill si sos de rodi

Сибас с овощами гриль и гранатовым соусом
Sea bass with grilled vegetables and pomegranate sauce

230 Lei
1/250/120/50

Pastrav curcubeu copt cu ciuperci si cous-cous

Запечённая радужная форель с грибами и кус-кусом
Baked rainbow trout with mushrooms and couscous

160 Lei
1/300/150

File de biban de mare cu citrice

Филе морского окуня с цитрусами
Sea bass fillet with citrus fruits

140 Lei
1/180/150



Broccoli

Брокколи
Broccoli

40 lei

1/200

Legume la grill

Овощи гриль
Grilled vegetables

75 lei

1/200

Cartofi prajiti ca acasa cu ciuperci

Жареный картофель по домашнему с грибами
Homemade fried potatoes with mushrooms

55 Lei

1/220

Hrișcă cu legume

Гречка с овощами
Buckwheat with vegetables

40 lei

1/200

Orez cu legume

Рис с овощами
Rice with vegetables

45 lei

1/200

Piure de cartofi

Картофельное пюре
Mashed potatoes

40 lei

1/200

Cartofi copti

Картофель запеченный
Baked potatoes

45 lei

1/250



Fondant de ciocolată

Шоколадный фондан
Chocolate fondant

75 lei

3 buc

Asorti de bomboane RAW

Ассорти конфет RAW
RAW sweets

45 lei

6 buc

Înghețată în asortiment

Мороженое ассорти
Ice cream

60 lei

1/150

Motiko

Мотики
Motiko

40 lei

1/40

Prăjitură «Copilărie»

Торт «Детство»
Cake «Childhood»

60 lei

1/40

Semifredo cu mix de nuci, fructe uscate și nuca de cocos

Семифредо с миксом орехов,
сухофруктами и кокосовой стружкой
Semifredo with a mix of nuts, dried fruits and coconut chips

80 Lei

1/160

Biscuiți cu cocos

Печенье кокосовое
Coconut cookies

15 Lei

1/45

Biscuiți cu migdale

Печенье миндальное
Almond cookies

15 Lei

1/45

Biscuiți de ovăz cu merișoare

Печенье овсяное с клюквой
Oatmeal cookies with cranberries

15 Lei

1/45



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