



**AQUA
TERRA**

FITNESS ✦ CIOCANA

MENU

FITNESS CAFE

Terci de mei cu pere caramelizate

(crupe de mei, lapte 2.5%, para, alune*, merisor uscat*, seminte de dovleac*, unt*, zahar, menta*)

Пшеничная каша с карамелизированной грушей

(Пшеничная крупа, молоко 2.5%, груша, фундук*, клюква сушеная*, тыквенные семечки*, сливочное масло*, сахар, мята*)

Millet porridge with caramelized pear

(Millet groats, milk 2.5%, pear, hazelnuts*, dried cranberries*, pumpkin seeds*, butter*, sugar, mint*)

90 mdl

1/350

Fulgi de ovăz cu parmezan, ou poșat și bacon

(Fulgi de ovaz, parmezan*, ou*, bacon*, spanac)

Овсяная каша с пармезаном, яйцом пашот и беконом

(Овсяная крупа, сыр «Пармезан»*, яйцо*, бекон*, шпинат)

Oatmeal porridge with parmesan, poached egg and bacon

(Oatmeal, parmesan*, egg*, bacon*, spinach)

80 mdl

1/300

Salată cu dovleac copt și cușcuș

(Dovleac, amestec de salata verde, ciuperci*, cuscus (crupe), nuci)

Салат с запеченной тыквой и кускусом

(Тыква, микс салата, грибы*, кус-кус (крупа), заправка «Ореховая»*)

Salad with baked pumpkin and couscous

(Pumpkin, mixed salad, mushrooms*, couscous, nut dressing*)

145 mdl

1/300

Salată cu sfeclă coaptă și brânză de capră

(Amestec de salată verde, sfeclă roșie, brânză de capră*, nucă*, ulei de măsline, suc de lămâie*)

Салат с запеченной свеклой и козьим сыром

(Микс салата, свекла, Козий сыр*, грецкий орех*, оливковое масло, сок лимона*)

Salad with baked beetroot and goat cheese

(Mixed salad, beetroot, goat cheese*, walnut*, olive oil, lemon juice*)

100 mdl

1/200

Supa de dovleac cu creveti si bulgur

(Dovleac, Bulgur (crupe), creveti*, smântână 20%, amestec pentru salată, ulei de măsline)

Тыквенный суп с креветками и булгуром

(Тыква, Булгур (крупа), креветки*, сливки 20%, микс салат, оливковое масло)

Pumpkin soup with shrimps and bulgur

(Pumpkin, bulgur, shrimps*, cream 20%, mixed salad, olive oil)

120 mdl

1/300



Soleanca

(bulion de pui, pasta de rosii*, carnati, castraveti murati*, masline*, lamaie*, smantana 15%*, ierburii)

Солянка

(Куриный бульон, томатная паста*, колбаса, огурчики маринованные*, маслины*, лимон*, сметана 15%*, зелень)

Solyanka

(Chicken broth, tomato paste*, sausage, pickles*, olives*, lemon*, cream cheese 15%*, greens)

100 mdl

1/300

Bol cu somon și mango

(Orez fiert, somon*, avocado*, castraveti proaspeti*, mango (conserve)*, salata Chuka*, sos de soia*, nuci*, susan*)

Боул с лососем и манго

(Рис отварной, лосось*, авокадо*, огурец свежий, манго (консервированный)*, Салат «Чука»*, соевый соус*, заправка «Ореховая»*, кунжут*)

Bowl with salmon and mango

(Boiled rice, salmon*, avocado*, cucumber, mango (canned)*, chukka salad*, soy sauce*, nut dressing*, sesame seeds*)

190 mdl

1/350

Hummus cu dovleac și ficat caramelizat

(Naut fiert, dovleac, ficat de pui*, seminte de susan*, suc de lamaie*, ulei de masline, condimente*)

Хумус с тыквой и карамелизированной печенью

(Нут отварной, тыква, печень куриная*, кунжут*, сок лимона*, оливковое масло, специи*)

Hummus with pumpkin and caramelized liver

(Boiled chickpeas, pumpkin, chicken liver*, sesame seeds*, olive oil, spices*)

120 mdl

1/300

Piept de rata cu piure de morcov și sos de coacăză neagră

(piept de rata*, morcov, sos de soia*, sos de coacaze*, ulei de masline, condimente*)

Утиная грудка с морковным пюре и соусом из черной смородины

(Утка (грудка)*, морковь, соевый соус*, соус «Смородиновый»*, оливковое масло, специи*)

Duck breast with carrot puree and black currant sauce

(Duck breast*, carrot, soy sauce*, black currant sauce*, olive oil, spices*)

270 mdl

1/300

Muschiuleț de vită cu Ratatoui

(Vită (muşchiu)*, dovleac, vinete*, roșii*, ceapă roșie*, ulei de măsline, condimente*)

Говяжья вырезка с Рататуем

(Говядина (вырезка)*, кабачок, баклажан*, помидор*, красный лук*, оливковое масло, специи*)

Beef tenderloin with Ratatouille

(Beef tenderloin*, zucchini, eggplant*, tomato*, red onion*, olive oil, spices*)

300 mdl

1/300

Cheesecake cu dovleac

(Cascaval*, dovleac, ouă*, cacao*, zahăr, nucă*, mentă*)

Тыквенный чизкейк

(Творожный сыр*, тыква, яйца*, какао*, сахар, грецкий орех*, мята*)

Pumpkin cheesecake

(Cottage cheese*, pumpkin, eggs*, cocoa*, sugar, walnut*, mint*)

80 mdl

1/150



Oladii de dovlecel cu somon Кабачковые оладьи с лососем Zucchini fritters with salmon	100 mdl 1/250
Shakshuka Шакшука	90 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	95 lei 2 buc
Omletă cu roșii și Feta Омлет с томатами и сыром Фета Omelette with cherry tomatoes and Feta cheese	65 lei 1/270
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
Păpănași cu gem / smântână / lapte condensat Сырники с джемом / сметаной / сгущенным молоком Cottage cheese pancakes with jam / sour cream / condensed milk	75 lei 2 buc
Clătite cu carne de pui Блины с нежным куриным филе Pancakes with chicken fillet	90 lei 1/200/30/50

Topping-uri pentru micul dejun / Топпинги к завтраку / Breakfast toppings:

Somon
Лосось / Salmon

45 lei
1/20

Cașcaval Gauda
Сыр Гауда / Gauda cheese

20 md
1/50

Cașcaval Parmezan
Сыр Пармезан / Parmezan cheese

15 lei
1/20



Cascaval pane cu gem de caise

Сыр пане с абрикосовым джемом
Pané cheese with apricot jam

100 Lei

1/200

Burger cu carne de vită și ceapă caramelizată

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

150 lei

1/300

Panini cu file de pui

Панини с куриным филе
Panini with chicken fillet

120 lei

1/300



Caesar cu creveti tigru

Цезарь с тигровыми креветками
Caesar with tiger shrimps

150 Lei
1/250

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

100 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

130 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

50 lei
1/250/50

Salată grecească

Греческий салат
Greek salad

80 lei
1/250

Salată cu ficat de pui și pere

Салат с куриной печенью и грушей
Salad with chicken liver and pears

150 mdl
1/300



Supă cremă de spanac

Суп-крем из шпината
Spinach cream soup

80 lei
1/250/30

Supă cremă de linte cu file de pui

Чечевичный суп с куриным филе
Lentil cream soup with chicken fillet

80 lei
1/300

Supă cremă de ciuperci

Суп-крем грибной
Mushrooms cream soup

90 lei
1/250/30

Zeamă cu carne de pui

Зама с курицей
Chicken noodles soup with chicken fillet

65 lei
1/350

Bors rosu cu vita si smantana

Борщ красный с говядиной и сметаной
Red borscht with beef and sour cream

80 Lei
1/300/50

Bulion cu chifteluțe de curcan

Бульон с мясными шариками из индейки
Broth with turkey meat balls

80 Lei
1/300



PASTE

Tăieței de orez cu fileu de pui și legume

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

80 lei

1/250

Tăieței de hrișcă cu fileu de pui delicat

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

80 lei

1/250

Paste fettuccine cu somon

Паста фетучини с сёмгой
Fettuccine pasta with salmon

150 lei

1/300

Musaca cu pui

Мусака с курицей
Chicken moussaka

120 mdl

1/350



Fileu de pui la grătar

Филе куриное на гриле
Grilled chicken fillet

100 lei

1/200

Mămăligă cu fitness tocană

Куриная фитнес токана с полентой
Fitness chicken stew with polenta

100 lei

1/70/150

Hrișcă bio cu fileu de pui

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

80 lei

1/250

Pârjoale de pui la abur și legume sote

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

80 lei

1/150/100

Dorado cu sos de ciuperci și orez

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

240 lei

1/250/170/30



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

50 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



Fondant de ciocolată

Шоколадный фондан
Chocolate fondant

75 lei

1 buc

Asorti de bomboane RAW

Ассорти конфет RAW
RAW sweets

45 lei

6 buc

Motiko

Мотики
Motiko

40 lei

1/40

Prăjitură «Copilărie»

Торт «Детство»
Cake «Childhood»

60 lei

1/40

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	65 mdl 200 ml
Grapefruit Грейпфрут / Grapefruit	65 mdl 200 ml
Morcov Морковь / Carrot	65 mdl 200 ml
Țelină Сельдерей / Celery	85 mdl 200 ml
Ananas Ананас / Pineapple	135 mdl 200 ml
Măr Яблоко / Apple	60 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

