



**AQUA
TERRA**

FITNESS ✦ CIOCANA

MENU

FITNESS CAFE

MENIU DE POST



Terci cu lapte de cocos și semințe de quinoa 120 lei

Каша из семян киноа на кокосовом молоке

Quinoa seed porridge with coconut milk

1/350

Vafe de cartof cu sos de tofu

Картофельные вафли с соусом из сыра тофу

Potato waffles with tofu sauce

70 lei

1/300

Carpaccio de sfeclă roșie la cuptor

Карпаччо из запеченной свеклы

Roasted beetroot carpaccio

80 lei

1/200

Hummus de sfeclă roșie

Хумус свекольный

Beetroot hummus

80 lei

1/250

Salată cu legume și citrice

Салат с овощами и цитрусами

Salad with vegetables and citrus

110 lei

1/250

Icre de vânătă

Баклажанная икра

Eggplant caviar

75 lei

1/300

Supă cremă de țelină cu dulceață din mere

Суп крем из сельдерея с яблочным чатни

Celery cream soup with apple chutney

75 lei

1/300

Vinete la cuptor cu tocănița de ciuperci

Запеченный баклажан с грибным рагу

Baked eggplant with mushroom stew

100 lei

1/300

**Tartă de morcovi cu sorbet
de fructe de pădure**

Морковный пирог с ягодным сорбетом

Carrot pie with berry sorbet

60 lei

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

