



AQUATERRA

SPORT SCHOOL

M E N U

LISTA ALERGENILOR

Список аллергенов



Muștar
Горчица



Nuci
Орехи



Ouă
Яйца



Ciuperci
Грибы



Crustacee
Моллюски



Produse lactate
Молочные продукты



Pește
Рыба



Gluten
Глютен



Țelină
Сельдерей



Ananas
Ананас



Crustacee
Ракообразные



Soia
Соя



Curry
Карри



Fructe citrice
Цитрусовые



Terci din ovăz cu sos de fructe de pădure

*Lapte 1,5%, fulgi de ovăz, zahăr, esență de vanilie, sos de fructe de pădure, fulgi de migdale, mentă

**Овсяная каша с ягодным соусом
и миндальными хлопьями**

*Овсянка, молоко 1,5%, миндальные хлопья, соус из ягод, мята, сахар

300 gr | **60 mdl**



**Papanași cu smântână și
sos de fructe de pădure**

*Brânză de vaci 5%, gris, zahăr, smântână 20%, sos din fructe de pădure, fulgi de migdale

Сырники со сметаной и ягодным соусом

*Творог 5%, манная крупа, сахар, сметана 20%, соус ягодный, миндальные хлопья

210/50/30 gr | **120 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză



Frittata cu carne de pui și legume

*Ouă, lapte 1,5%, salată mix, roșii cerry, ulei de olive, piept de pui, broccoli, ardei dulci, sare, condimente

Фриттата с курицей и овощами

*Яйца, молоко 1,5%, микс салата, помидоры черри, оливковое масло, куриная грудка, брокколи, сладкий перец, соль, специи

250 gr | **85 mdl**

Oladii de dovlecei cu somon slab sărat

*Dovlecei, ouă, iaurt grecesc, făină de grâu, smântână 20%, somon slab sărat, mărar

Кабачковые оладьи со слабосоленой сёмгой

*Кабачок, яйцо, йогурт греческий, мука пшеничная, сметана 20%, слабосоленая семга, укроп

300 gr | **100 mdl**



Omletă cu brânză Feta și roșii

*Ouă, lapte 1,5%, roșii, brânză Feta, sare, condimente, ulei de olive

Омлет с сыром Фета помидорами

*Яйца, молоко 1,5%, помидоры, сыр Фета, оливковое масло, соль, специи

250 gr | **65 mdl**

*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



**Oua ochiuri cu pâine toast,
salată mix și unt**

*Ouă, salată mix, pâine, roșii cerry, unt

**Глазунья с тостами, сливочным
маслом и салатом**

*Яйцо, микс салата, черри, хлеб,
сливочное масло

2/50/50/15 gr | **70 md**

Ouă Benedict cu somon și guacamole

*Pâine toast, ouă, somon slab sărat, avocado,
ceapă, usturoi, roșii, sos «Olandez»

Яйца Бенедикт с сёмгой и гуакамоле

*Хлебный тост, яйца, слабосоленая семга, авокадо,
лук, чеснок, помидоры, соус «Голландский»

2 buc/250 gr | **150 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.

Ouă fierte cu quinoa, somon slab sărat și avocado

*Ouă, somon slab sărat, avocado, frunze de salată, quinoa, iaurt grecesc, semințe de floarea soarelui

Отварные яйца с киноа, семгой и авокадо

*Яйца, семга слабосоленая, авокадо, листья салата, киноа, йогурт греческий, оливковое масло, семечки подсолнуха

2 buc/200 gr | **140 mdl**

Oladii din cartof dulce cu ou poșat și avocado

*Cartof dulce, făină de grâu, ouă, avocado, sos «Olandez», susan, roșii cerry, salată mix, brânză Feta, frișcă 9%, usturoi

Драники из батата с яйцом пашот и авокадо

*Батат, мука пшеничная, яйцо, авокадо, помидоры черри, сыр Фета, микс салата, соус «Голландский», кунжут, оливковое масло, чеснок

270 gr | **110 mdl**

*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Shakshuka

*Ouă, roșii, ceapă, ardei dulce, brânză de oi, pâine, verdeată

Шакшука

*Яйцо, помидор, лук, сладкий перец, брынза овечья, зелень, хлеб

350 gr | **90 mdl**

Scrob cu creveți și guacamole

*Ouă, pâine, friscă 9%, creveți, avocado, ceapă roșie, suc de lămâie, roșii

Скрембл с креветками и гуакамоле

*Хлеб, яйцо, сливки 9%, креветки, растительное масло, авокадо, красный лук, сок лимона, помидоры

300 gr | **140 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Sandwich cu somon slab sărat

*Pâine de hrișca, cașcaval «Philadelphia», castraveți proaspeți, somon slab sărat, frunze de salată)

Сэндвич со слабосоленой сёмгой

*Гречневый хлеб, сыр творожный «Philadelphia», огурец, семга слабосоленая, лист салата

250 gr | **130 mdl**



Sandwich cu piept de pui

*Pâine de hrișca, cașcaval «Philadelphia», sos Pesto, fileu de pui, roșii, ceapă roșie

Сэндвич с куриной грудкой

*Гречневый хлеб, сыр «Philadelphia», соус Песто, лист салата, куриная грудка, помидор, красный лук

250 gr | **110 mdl**

Guacamole cu pâine toast

*Avocado, ceapă roșie, usturoi, roșii, pâine, sare, condimente, suc de lămâie

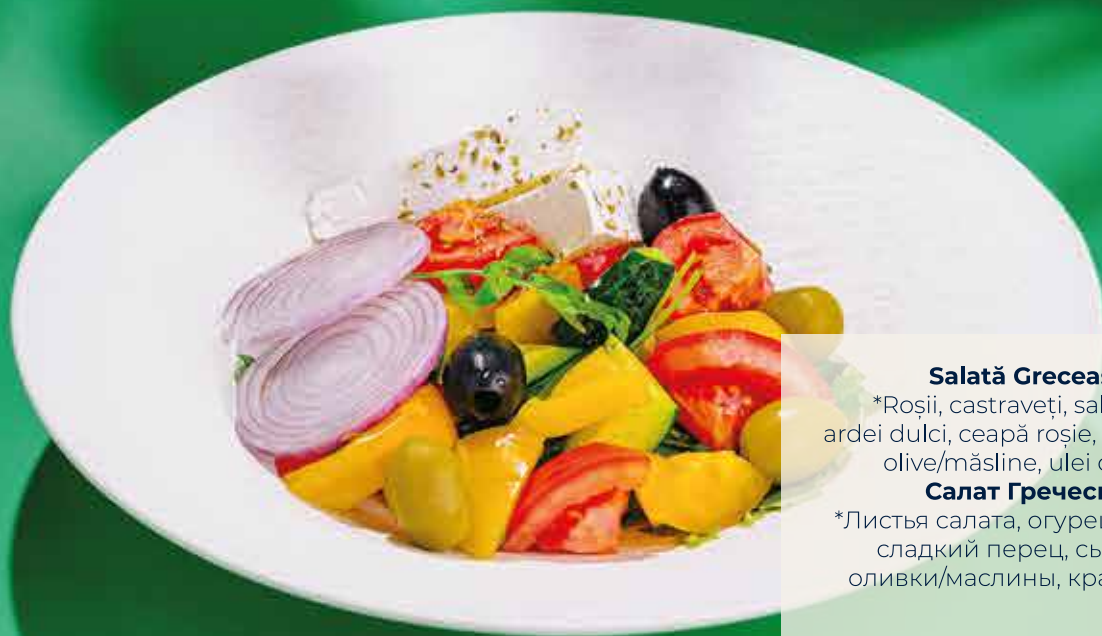
Гуакомоле с хлебными тостами

*Авокадо, лук красный, помидоры, хлеб, сок лимона, соль, специи, чеснок

1/150/50 gr | **85 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Salată Grecească

*Roșii, castraveți, salată mix, ardei dulci, ceapă roșie, brânză Feta, olive/măsline, ulei de olive

Салат Греческий

*Листья салата, огурец, помидор, сладкий перец, сыр Фета, оливки/маслины, красный лук

300 gr | **95 mdl**

Salată «Cezar» cu piept de pui

*Mix salată, pesmeți, fileu de pui, ouă de prepeliță, sos «Cezar», roșii cerry, cașcaval Parmezan

Салат «Цезарь» с куриной грудкой

*Листья салата, куриная грудка, яйца перепелиные отварные, сухари, соус «Цезарь», помидоры черри, сыр Пармезан

300 gr | **135 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Salată cu avocado si creveți

*Salată mix, roșii cerry, creveți, avocado, sos Teriyaki, susan

Салат с креветками и авокадо

*Микс салата, креветки, сливочное масло, соус Терияки, авокадо, помидоры черри, кунжут

250 gr | **180 mdl**

Ardei gras cu brânză feta, broccoli și parmezan

*Ardei gras, brânză feta, frișcă, broccoli, parmezan, alune, ulei de olive, sare

Перец запеченный с сыром Фета, брокколи и пармезаном

*Перец сладкий, сыр Фета, брокколи, сливки, пармезан, фундук, масло оливковое, соль

250 gr | **100 mdl**



Salată din varză proaspătă cu mere și nuci

*Varză proaspătă, mere, nuci, morcov, ulei de olive, verdeață, sare, suc de lămâie

Салат из капусты с яблоком и грецким орехом

*Капуста, яблоки, грецкий орех, морковь, зелень, оливковое масло, соль, сок лимона

200 gr | **60 mdl**

*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Salată cu piept de pui și rădăcină de țelină

*Salată mix, ardei dulce, rădăcină de țelină, piept de pui fiert, ulei de olive, sare, condimente

Салат с корнем сельдерея и куриной грудкой

*Лист салата, куриная грудка отварная, перец сладкий, корень сельдерея, оливковое масло, соль, специи

250 gr | **110 mdl**

Salată «Cezar» cu creveți

*Mix salată, pesmeți, creveți, ouă de prepeliță, sos «Cezar», roșii cerry, cașcaval Parmezan

Салат «Цезарь» с креветками

Листья салата, креветки, яйца перепелиные отварные, сухари, соус «Цезарь», помидоры черри, сыр Пармезан

300 gr | **150 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



**Salată cu piept de pui,
avocado și ananas**

*Salată mix, ananas proaspăt, piept de pui,
avocado, roșii cerry, ulei de olive, oțet balsamic

**Салат с нежной куриной грудкой,
авокадо и ананасом**

*Куриная грудка, ананас, лист салата,
авокадо, помидоры черри, оливковое масло,
бальзамический уксус

300 gr | **140 mdl**



Salată cu ficat de pui și pere

*Salata mix, ficat de pui, pere, roșii Cherry, ulei de olive,
cremă balsamică, merișoare, suc de portocală

Салат с куриной печенью и грушей

*Микс салата, печень куриная, груша, вяленая клюква,
апельсиновый сок, помидоры черри, оливковое масло

250 gr | **150 mdl**



Supă cremă de linte roșie cu ardei copt

*Linte roșie, ceapă, morcov,
ardei dulce, frisca 15%, pesmeti

Крем-суп из чечевицы

*Чечевица красная, лук репчатый, морковь,
перец сладкий, сливки 15%, сухари

300 gr | **80 mdl**

Borș roșu cu carne de vită

*Carne de vita, varză, cartofi, morcov,
sfeclă, ceapă, verdetă, smântână 20%

Борщ красный

*Говядина, капуста, свекла красная, морковь,
лук, картофель, зелень, сметана 20%

350 gr | **70 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.

Zeamă de găină cu tăitei de casă

*Fileu de pui, ceapă, morcov, ardei dulce, tăitei de casă, verdeață, smântână 20%)

Зама с домашней лапшой и курицей

*Куриная грудка, лук, морковь, сладкий перец, домашняя лапша, зелень, сметана 15%

350 gr | **70 mdl**

Supa cremă de Șampinioane

*Ciuperci șampinioane, ceapă, frisca 15%, cașcaval Parmezan, pesmeți

Суп-крем из шампиньонов

*Грибы Шампиньоны, лук репчатый, сливки 15%, сыр Пармезан, сухари

300 gr | **80 mdl**

*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Bulion cu chifteluțe de curcan și legume

*Bulion, tocătură de curcan, ou fiert, conopidă, broccoli, ardei dulce, păstăi de fasole

Бульон с фрикадельками из индейки

*Бульон, фарш из индейки, брокколи, стручковая фасоль, цветная капуста, яйцо, зелень, перец сладкий

350 gr | **70 mdl**

Supă cremă de spanac

*Spanac, ceapă, friscă 15%, cașcaval Parmezan, pesmeți

Крем-суп из шпината

*Шпинат, лук репчатый, сливки 15%, сыр Пармезан, сухари

300 gr | **80 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.

Fidea de hriscă cu pui și legume

*Fileu de pui, morcov, dovlecei, ardei dulce, porumb, sos Teriyaki, fidea de hriscă, susan

Гречневая лапша с курицей и овощами

*Филе куриное, кабачок, морковь, перец сладкий, кукуруза початки, соус Терияки, лапша гречневая, кунжут

300 gr | **120 mdl**



Fidea de orez cu pui și legume

*Fileu de pui, morcovi, dovlecei, ardei dulce, porumb, sos Teriyaki, fidea de orez, susan

Рисовая лапша с куриным филе и овощами

*Филе куриное, кабачок, морковь, перец сладкий, кукуруза початки, соус Терияки, лапша рисовая, кунжут

300 gr | **120 mdl**





Fettuccine cu somon

*Pasta Fettuccine, somon proaspăt, frișcă 9%, cașcaval Parmezan

Фетучини с сёмгой

*Паста Фетучини, семга свежая, сливки 9%, сыр Пармезан

300 gr | **150 mdl**



Pastă cu piept de pui și sos de frișcă

Pastă „Penne”, frișcă 9%, piept de pui, cașcaval Parmezan, ulei de floarea soarelui, sare, condimente

Паста с курицей в сливочном соусе

*Паста «Пенне», сливки 9%, филе куриное, сыр Пармезан, масло растительное, соль, специи

300 gr | **100 mdl**

Carbonara cu bacon

*Spaghetti, bacon, ouă, cașcaval Parmezan

Карбонара с беконом

*Паста Спагетти, бекон, яйцо куриное, сыр Пармезан

300 gr | **100 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



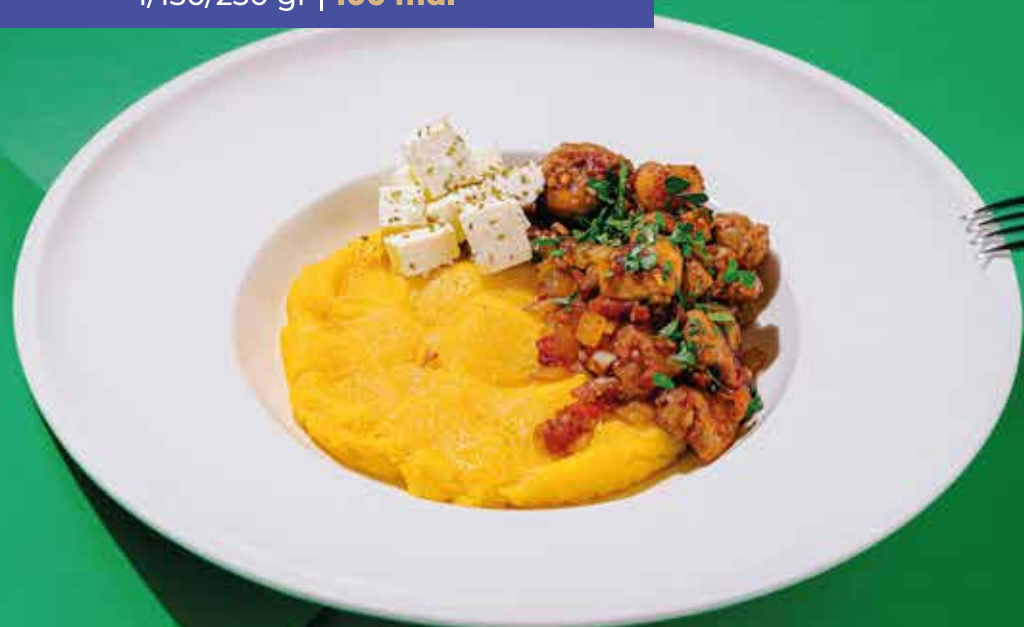
Hrișcă bio cu piept de pui

*Hrișcă verde, ceapă, morcov, ardei dulce,
piept de pui, ulei de olive

Био-гречка с куриной грудкой

*Зеленая гречка, куриное филе, лук, морковь,
перец сладкий, масло оливковое

250 gr | **125 mdl**



Nuggets de pui

Fileu de pui, ouă, pesmeți,
ketchup, sare, piper negru

Куриные наггетсы

Филе куриное, яйца, сухари
панировочные, кетчуп, соль, перец черный

150/50 gr | **80 mdl**

Polentă cu carne de pui

*Faină de porumb, unt, carne de pui (gamba),
roșii, smântână 20%, ceapă, brânză Feta

Полента с куриной токаной

*Куриное бедро, помидор, масло сливочное, лук
репчатый, крупа кукурузная, сметана 20%, сыр Фета

1/150/250 gr | **100 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Burger cu carne de vită și ceapă caramelizată

*Chiflă din făină integrală, cașcaval «Philadelphia», muștar, roșii, frunze de salată, carne de vită, cașcaval Cheddar, ceapă caramelizată)

Бургер с говядиной и карамелизированным луком

*Цельнозерновая булочка, сыр творожный «Philadelphia», горчица, помидоры, лист салата, говядина, сыр Чеддер, карамелизированный лук)

300 gr | **150 mdl**

Pârjoale de pui cu legume sotate

*Tocatura de pui, ardei dulce, conopidă, broccoli, păstai de fasole

Домашние куриные котлетки с овощным сое

*Фарш куриный, сладкий перец, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль

250 gr | **130 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Chiftele de curcan in sos de frișcă cu piureu din cartofi

*Tocatură de curcan, piureu din cartofi,
frișcă 9%, verdeată, unt

Тефтели из индейки с картофельным пюре

*Фарш из индейки, картофельное пюре,
сливки 9%, зелень, масло сливочное



1/150/200 gr | **140 mdl**



Calamar cu orez negru

*Calamar, vin alb, cascaval Parmezan,
orez negru fiert, ulei de olive

Кальмар с черным рисом

*Кальмар, вино белое, сыр Пармезан,
черный рис отварной, оливковое масло

250 gr | **155 mdl**

Pârjoale de pui la aburi

Fileu de pui, ceapă, pâine,
sare, piper negru

Котлетки куриные на пару

Филе куриное, лук, хлеб,
соль, перец черный



140 gr | **70 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intolerante personale, conține gluten și lactoză.

**Dorado cu cartofi copti
și sos de ciuperci**

*Dorado, cartofi, ciuperci Sampinione, frască 9%,
lămâie, sare, condimente, ulei de olive

**Дорадо с запеченным картофелем
и грибным соусом**

*Дорадо, картофель, грибы Шампиньоны,
сливки 9%, лимон, оливковое масло,
соль, специи

1/250/150/50 gr | **260 mdl**



Piept de pui la grătar cu sos Mexican

*Piept de pui, sos Mexican, salată mix,
roșii Cherry, sos de Soia, ulei de olive

Филе куриное на гриле с мексиканским соусом

*Куриная грудка, соус Мексиканский, микс салата,
помидоры черри, соус Соевый, оливковое масло

1/180/50 gr | **120 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Piure de cartofi

*Cartofi, lapte 1,5%, unt, sare

Пюре картофельное

*Картофель, молоко 1,5%,
сливочное масло, соль

200 gr | **50 mdl**

Orez negru pe aburi Черный рис на пару

200 gr | **60 mdl**

*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Orez fiert cu legume

*Orez fiert, ardei dulce, morcov, ceapă, porumb dulce, dovlecei, unt

Рис отварной с овощами

*Рис отварной, перец сладкий, кабачок, кукуруза сладкая, лук, масло сливочное

300 gr | **55 mdl**

Paste la alegere

*«Spaghetti», «Penne», «Rotini», «Farfalle», unt.

Паста на выбор

*«Spaghetti», «Penne», «Rotini», «Farfalle», сливочное масло

200 gr | **50 mdl**



Hrișcă cu legume

*Hrișcă fiartă, ardei dulce, morcov, ceapă, unt

Гречка с овощами

*Гречка отварная, лук, морковь, перец сладкий, масло сливочное

200 gr | **55 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Cartofi copti
Картофель запеченный

200 gr | **55 mdl**

Cartofi pai
Картофель фри

200 gr | **50 mdl**

Cartofi prăjiți cu ciuperci

*Cartofi, ceapă, usturoi, ciuperci Șampinion, sare, piper, verdeață

Жаренный картофель с грибами

*Картофель, лук репчатый, чеснок, грибы Шампиньоны, соль, перец, зелень

200 gr | **55 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.

Legume grill

*Vinete, dovlecei, ardei dulci, ceapă roșie, roșii, ciuperci Sămăpinione

Овощи гриль

*Кабачок, баклажан, грибы Шампиньоны, перец сладкий, помидор, лук красный

1/200 gr | **65 mdl**



Broccoli la cuptor **Брокколи запечённая**

200 gr | **55 mdl**



*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.

Pizza «Capricciosa»

*Aluat pentru pizza, sos de tomate, cașcaval Mozzarella, cașcaval Gouda, brânză de oi, vinete, ciucepci, fileu de pui, usturoi

Пицца «Capricciosa»

*Тесто для пиццы, томатный соус, сыр Моцарелла, сыр Гауда, овечий сыр, баклажан, грибы, филе куриное, чеснок

500 gr | **130 mdl**

Pizza cu piept de pui

*Aluat pentru pizza, sos de tomate, cașcaval Mozzarella, cașcaval Gouda, fileu de pui, ardei gras, roșii, masline

Пицца с курицей

*Тесто для пиццы, томатный соус, сыр Моцарелла, сыр Гауда, филе куриное, перец сладкий, помидоры, маслины

500 gr | **130 mdl**

*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.



Pizza «Pepperoni»

Aluat pentru pizza, sos de tomate, cașcaval Mozzarella, cașcaval Gouda, salam «Salami»

Пицца «Pepperoni»

*Тесто для пиццы, томатный соус, сыр Моцарелла, сыр Гауда, «Салами»

500 gr | **130 mdl**

Pizza «4 cașcavaluri»

*Aluat pentru pizza, sos de tomate, cașcaval Mozzarella, cașcaval Dorblu, cașcaval Parmezan, cașcaval Gouda

Пицца «4 сыра»

*Тесто для пиццы, томатный соус, сыр Моцарелла, Сыр Дорблю, сыр Пармезан, сыр Гауда

500 gr | **130 mdl**

*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.

Pizza «Margherita»

*Aluat pentru pizza, sos de tomate, cașcaval Mozzarella, cașcaval Gouda, roșii cerry.

Пицца «Маргарита»

*Тесто для пиццы, томатный соус, сыр Моцарелла, сыр Гауда, помидоры черри.

500 gr | **100 mdl**

Pizza cu șuncă și ciuperci

*Aluat pentru pizza, sos de tomate, cașcaval Mozzarella, cașcaval Gouda, șuncă de vită, ciuperci

Пицца с ветчиной и грибами

*Тесто для пиццы, томатный соус, сыр Моцарелла, сыр Гауда, ветчина говяжья, грибы

500 gr | **130 mdl**

*Acest produs poate provoca alergii în cazul unei intoleranțe personale, conține gluten și lactoză.

Fondant de ciocolată

*Ciocolată neagră, unt, zahăr, înghețată Plombir, ouă, esență de vanilie

Шоколадный фондан

*Черный шоколад, масло сливочное, сахар, мороженное Пломбир, яйца, ванильная эссенция

100/50 gr | **100 mdl**



Prăjitură «Copilărie»

*Lapte «Iriska» condensat, migdale, folii de napolitană

Торт «Детство»

*Вафельные коржи, сгущенка «Ириска» варенная, миндаль дроблёный

170 gr | **75 mdl**





Vă mulțumim pentru vizita la cafenea
Aquaterra Sport School!
Sperăm că v-a plăcut totul.
Ne-ar face plăcere să ne urmăriți pe pagina
noastră de Instagram.
Vă mulțumim și vă așteptăm din nou cu drag!

Благодарим за посещение кафе
Aquaterra Sport School!
Надеемся, вам всё понравилось.
Будем признательны, если вы подпишетесь
на нашу страницу в Instagram.
Спасибо и до новых встреч!

Thank you for visiting the Aquaterra Sport School cafe!
We hope you enjoyed everything.
We'd really appreciate it if you followed us on Instagram.
Thank you, and we look forward to seeing you again!







www.sportschool.md