



**AQUA
TERRA**

WELLNESS & SPA

MENU

FITNESS CAFE



Vafe fără Gluten cu guacamole și Ouă Poashed 100 mdl
 Безглютеновые вафли с Гуакамоле и яйцами Пашот 1/150/50/2 buc
 Gluten-free waffles with guacamole and Poached eggs

Shakshuka 80 mdl
 Шакшука 1/250
 Shakshuka

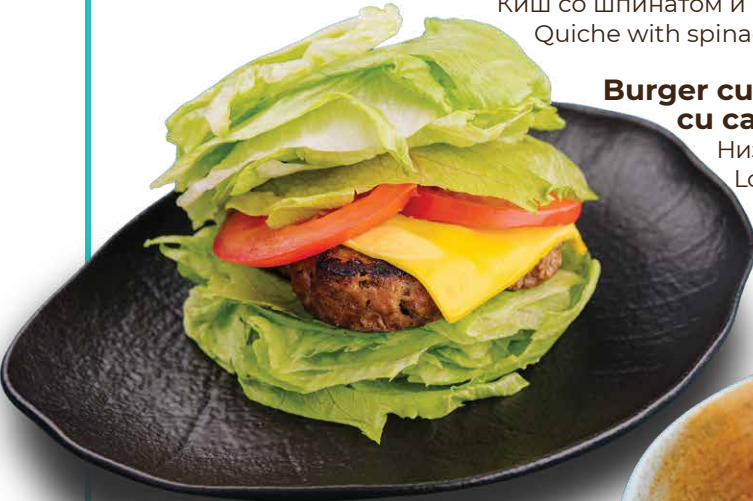
Brânzoaice cu somon 110 mdl
 Сырники с малосольной сёмгой 3 buc
 Home made cottage cheese pancakes with salmon

Spring-rolls cu pui și legume 110 mdl
 Спринг-роллы с курицей и овощами 3 buc
 Spring-rolls with chicken and vegetables

Quiche cu spanac și brânză Feta 90 mdl
 Киш со шпинатом и сыром Фета 1/250
 Quiche with spinach and Feta cheese

Burger cu conținut scăzut de carbohidrați 130 mdl
cu carne de vită în frunze de salată
 Низкоуглеводный бургер с говядиной в салатных листьях 1/300
 Low-carb burger with beef in salad leaves

Salată "Shuba" cu somon 100 mdl
 Салат "Шуба" с лососем 1/250
 Salad "Shuba" with salmon





Ravioli de curcan hand made **100 mdl**
 Равиоли с индейкой hand made 1/250
 Hand made ravioli with turkey

File de curcan cu tocană de legume și prune **130 mdl**
 Филе индейки с овощным рагу и черносливом 1/120/200
 Turkey fillet with vegetable stew and prunes

Păstrăv la cuptor cu piure de cartofi dulci **200 mdl**
 Запечённая форель с нежным пюре из батата 1/250/200
 Baked trout with tender sweet potato puree

Steak din somon cu piureu din batat **260 mdl**
 Стейк из сёмги с нежным пюре из батата 1/130/150
 Salmon steak with sweet potato puree

Ștrudel cu cireșe și înghețată de vanilie **90 mdl**
 Штрудель с вишней и ванильным мороженым 1/200/50
 Strudel with cherry and vanilla ice cream

Suc proaspăt de rodie **85 mdl**
 Свежевыжатый гранатовый сок 1/200
 Fresh pomegranate juice

Suc proaspăt rodie / ananas **100 mdl**
 Свежевыжатый сок гранат / ананас 1/200
 Fresh juice pomegranate / ananas

Suc proaspăt rodie / măr **60 mdl**
 Свежевыжатый сок гранат/ яблоко 1/200
 Fresh juice pomegranate / apple





Ouă fierte	20 mdl
Яйца куриные отварные Boiled eggs	2 buc
Ouă ochiuri cu mix salată și Cherry	40 mdl
Яичница - глазунья с помидорами Черри и микс салатом Fried eggs with mix salad & Cherry	2 buc
Omletă clasică cu mix salată și Cherry	45 mdl
Омлет классический с микс салатом и помидорами Черри Classic omelette with salad & Cherry	1/150/50
Scrob cu ardei gras, avocado și verdețuri	60 mdl
Скрэмбл с болгарским перцем, авокадо и зеленью Scrambled eggs with bell pepper, avocado & greens	1/150/20/20
Frittata cu piept de pui	75 mdl
Фриттата с куриной грудкой Frittata with chicken breast	1/200
Croissant	25 mdl
Круассан Croissant	1 buc
Ouă Benedict cu somon și sos Olandez	80 mdl
Яйца Бенедикт с лососем и Голландским соусом Benedict eggs with salmon and Hollandaise sauce	2/20/50
Terci de ovăs cu fructe uscate	60 mdl
Каша овсяная с сухофруктами Oatmeal porridge with dried fruits	1/300
Clătite cu brânză, stafide și caramel	70 mdl
Блины с творогом, изюмом и карамелью Pancakes with cottage cheese, raisins and caramel	8 buc

Clătite	45 mdl
Блины Pancakes	3 buc

Budincă cu semințe de chia	65 mdl
Чиа Пудинг Chia seed pudding	1/220

Brânză cu smântână	50 mdl
Творог со сметаной Cottage cheese with sour cream	1/200

Brânzoaice cu gem smântână / lapte condensat	75 mdl
Сырники с джемом / сметаной / сгущенным молоком Cottage cheese pancakes with jam / sour cream / condensed milk	4 buc



AMERICAN BREAKFAST

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ НА ВЫБОР

- Яйца отварные с семгой, тостами и сливочным маслом
- Яичница глазунья с помидорами черри, микс салатом, семгой и тостами
- Скрэмбл с авокадо, с семгой, болгарским перцем и тостами

КАШИ НА ВЫБОР

- Овсяная каша
- Кукурузные хлопья
- Мюсли

- Фруктовое плато

НАПИТКИ

- Чай (чёрный / зелёный) или Кофе (эспрессо / американо / капучино)
- Свежевыжатый сок (апельсин, грейпфрут, яблоко, морковь)
- Вода
- Лимон

OUĂ LA ALEGERE :

- Ouă fierte cu somon, tosturi și unt
- Ouă ochiuri cu somon, roșii cherry, mix salată și tosturi
- Scrob cu avocado, ardei gras, somon și tosturi

TERCI LA ALEGERE:

- Ovăz
- Fulgi de porumb
- Muesli

- Platou de fructe

BĂUTURI

- Ceai (negru / verde) sau Cafea (Espresso / Americano / Cappuccino)
- Suc fresh (portocală, grapefruit, măr, morcov)
- Apă
- Lămâie

EGGS TO CHOOSE FROM:

- Boiled eggs with salmon, toasts and butter
- Fried eggs with salmon, cherry tomatoes, salad mix and toasts
- Scrambled eggs with salmon, avocado, bell pepper and toast

PORRIDGE TO CHOOSE FROM:

- Oatmeal
- Cornflakes
- Musli

- Fruit platter

DRINKS:

- Tea (black / green) sau Coffee (Espresso / Americano / Cappuccino)
- Fresh juice (orange, grapefruit, apple, carrot)
- Water
- Lemon

~~325.00MDL~~ / **250.00 MDL**

CONTINENTAL BREAKFAST

- Корзина с выпечкой (1 круассан, 2 мини-круассана, 4 тоста)
- Масло сливочное, мёд , джем
- Гранола с клубничным соусом

НАПИТКИ

- Чай (чёрный / зелёный) или Кофе (эспрессо / американо / капучино)
- Свежевыжатый сок (апельсин, грейпфрут, яблоко, морковь)
- Вода
- Лимон

- Coș cu produse de patiserie (1 croissant, 2 mini-croisante, 4 toste)
- Unt, miere, gem
- Granola cu sos de căpșuni

BĂUTURI

- Ceai (negru / verde) sau Cafea (Espresso / Americano / Cappuccino)
- Suc fresh (portocală, grapefruit, măr, morcov)
- Apă
- Lămâie

- Basket with pastries (1 croissant, 2 mini-croissants, 4 toasts)
- Butter, honey, jam
- Granola with strawberry sauce

DRINKS

- Tea (black / green) sau Coffee (Espresso / Americano / Cappuccino)
- Fresh juice (orange, grapefruit, apple, carrot)

~~250.00MDL~~ / **180.00 MDL**

VEGAN BREAKFAST

- Круассан с авокадо, вялеными помидорами, соусом песто и микс салатом
- Chia пудинг

НАПИТКИ

- Матча латте на миндальном молоке или Латте на миндальном молоке
- Вода

- Croissant cu avocado, roșii uscate, pesto și mix salată
- Budincă de chia

BĂUTURI

- Matcha latte pe lapte de migdale sau Latte pe lapte de migdale
- Apă

- Croissant with avocado, sun-dried tomatoes, pesto and mix salad
- Chia pudding

DRINKS

- Matcha latte based on almond milk or Latte based on almond milk
- Water

~~285.00MDL~~ / **220.00 MDL**



Guacamole de avocado cu nachos 75 mdl

Гуакамоле из авокадо с начосами
Guacomole with avocado and nachos

1/130/30

Burger cu carne de vită și ceapă caramelizată

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

105 mdl

1/300

Tartar de somon cu avocado

Тартар из лосося с авокадо
Salmon tartare with avocado

150 mdl

1/200

Croissant cu somon, avocado și ou Benedict

Круассан с лососем, авокадо и яйцом Бенедикт
Croissant with salmon, avocado and Benedict egg

105 mdl

1/200

Sandwich cu fileu de pui

Сэндвич с куриной грудкой
Chicken fillet sandwich

90 mdl

1/200



Sandwich cu somon

Сэндвич с малосоленной семгой
Salmon sandwich

120 mdl

1/200





Salată «Vitamin» **50 mdl**
 Салат «Витамин» 1/200
 «Vitamin» salad

Salată «Cezar» cu fileu de pui **120 mdl**
 Салат «Цезарь» с куриным филе 1/250
 «Caesar» salad with chicken fillet

Salată Grecească **85 mdl**
 Салат Греческий 1/250
 Greek salad

Salată de brânză **60 mdl**
 Салат творожный 1/200
 Cottage cheese salad

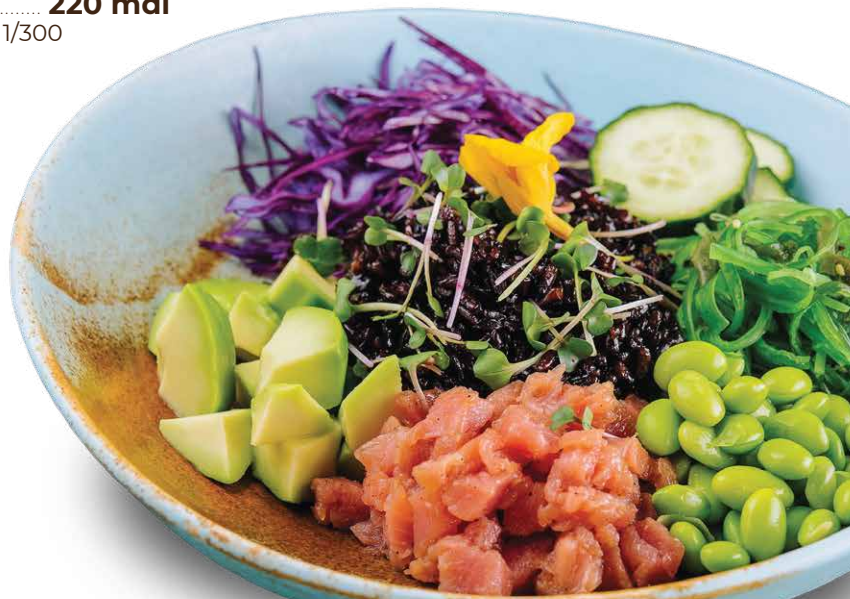
Salată cu țelină și fileu de pui **95 mdl**
 Салат с сельдереем и куриным филе 1/250
 Salad with celery and chicken fillet

Salată caldă cu carne de vita și legume **130 mdl**
 Тёплый салат с телятиной и овощами 1/250
 Warm salad with Beef & veggies

Salată cu fileu de pui , avocado și ananas **130 mdl**
 Салат с нежным куриным филе, авокадо и ананасом 1/250
 Chicken fillet with avocado & pineapple

Poke bowl cu ton proaspăt și orez negru **150 mdl**
 Поке боул со свежим тунцом и чёрным рисом 1/350
 Zoke bowl with freash tuna and black rice

Salat «Nicoise **220 mdl**
 Салат «Нисуаз» 1/300
 «Nicoise» salad



Supă cremă de dovleac **80 mdl**
 Тыквенный крем-суп 1/250
 Pumpkin Cream Soup

Supă cremă de spanac **80 mdl**
 Крем-суп из шпината 1/250/30
 Spinach cream soup

Supă cremă de ciuperci **80 mdl**
 Крем-суп грибной 1/250/30
 Mushroom cream soup

Supă cremă de linte **80 mdl**
 Крем-суп из чечевицы 1/250/30
 Lentil Cream Soup

Supă Curry cu fructe de mare **150 mdl**
 Суп Карри с морепродуктами 1/300
 Seafood curry soup

Borș **65 mdl**
 Борщ 1/300/50
 Ukrainian soup «Borscht»

Zeamă de găină cu tăiței de casă **55 mdl**
 Зама с домашней лапшой и курицей 1/300/50
 Chicken noodle soup





Tăiței de hrișcă «Soba» cu legume **80 mdl**
 Гречневая лапша «Соба» с овощами 1/300
 Buckwheat «Soba» noodles with vegetables

Tăiței de orez cu fileu de pui și legume **100 mdl**
 Рисовая лапша с куриным филе и овощами 1/350
 Rice noodles with chicken fillet & veggies

Carbonara cu bacon **100 mdl**
 Карбонара с беконом 1/250
 Carbonara with bacon



Steak de vita Стейк из говядины Beef steak	260 mdl 1/200
Hrișca bio cu fileu de pui Био-гречка с куриным филе Bio buckwheat with chicken fillet	65 mdl 1/250
Fileu de găină la grătar Филе куриное на гриле Grilled chicken fillet	95 mdl 1/200
Fitness tocană de pui și polenta Куриная фитнес токана с полентой Fitness chicken stew with polenta	90 mdl 1/150/250
Frigărui de pui cu sos Teriyaki Куриные шашлычки с соусом «Терияки» Chicken barbecue with Teriyaki sauce	120 mdl 1/200
Pîrjoale de curcan cu piure de cartofi Котлеты из индейки с картофельным пюре Turkey cutlets with mashed potatoes	120 mdl 1/200/100



Steak de somon cu legume **230 mdl**
Стейк из семги с овощами
Salmon steak with vegetables
1/150/100

Dorado cu sos de ciuperci și orez **225 mdl**
Дорадо с грибным соусом и рисом
Dorado with mushroom sauce & rice
1/250/170/10

Pîrjoale de pește cu orez **155 mdl**
Рыбные котлетки с рисом
Fish cutlets with rice
1/160/130/50



Legume grill **65 mdl**
 Овощи гриль
 Grilled vegetables 1/200

Orez fiert cu legume **50 mdl**
 Рис отварной с овощами
 Boiled rice with vegetables 1/200

Hrișcă cu legume **55 mdl**
 Гречка с овощами
 Buckwheat with vegetables 1/200

Piure de cartofi **45 mdl**
 Пюре картофельное
 Mashed potatoes 1/200

Broccoli **55 mdl**
 Брокколи
 Broccoli 1/200



Fondant de ciocolată	70 mdl
Шоколадный фондан	1/100/70
Chocolate fondant	
Biscuiți «Granola Classic»	15 mdl
Печенье «Granola Classic»	1/70
«Granola Classic» cookies	
Biscuiți «Granola Coconut Dark»	15 mdl
Печенье «Granola Coconut Dark»	1/70
«Granola Coconut Dark» cookies	
Bomboană RAW cu fulgi de cocos/cu cacao/cu susan	15 mdl
Конфеты RAW с кокосовой стружкой/какао/кунжутом	1/20
RAW candy with coconut flakes/with cocoa/with sesame	
Asorti de bomboane RAW (6 buc)	55 mdl
Ассорти конфет RAW (6 шт)	1/120
RAW candies assorti (6 pcs)	
Motiko	50 mdl
Мотики	1 buc
Motiko	
Sortiment de înghețată Prestige	20 mdl
Мороженое в ассортименте	1/50
Ice cream assortment	



Stafide Изюм Raisins	12 mdl 1/50
Nuci Caju Кешью Cashew nuts	45 mdl 1/50
Merişor Клюква Cranberry	40 mdl 1/50
Caise uscate Курага Dried apricots	35 mdl 1/50
Migdale Миндаль Almond	45 mdl 1/50
Alune Фундук Hazelnuts	45 mdl 1/50



CEAI / ЧАЙ/ TEA

Ceai de cătină

(cătină, mentă, portocală, miere)
Облепиховый чай (облепиха , мята, апельсин, мёд)
Sea buckthorn (sea buckthorn, mint, orange, honey)

80 mdl

Ceai de ghimbir

(ghimbir, lămâie, mentă, portocală, miere)
Имбирный чай (имбирь, лимон, апельсин, мята, мёд)
Ginger tea (ginger, lemon, orange, mint, honey)

80 mdl

Ceai de zmeură

(zmeură, grapefruit,miere, mentă)
Малиновый чай (малина, грейпфрут, мята, мёд)
Raspberry tea (raspberry, grapefruit, mint, honey)

80 mdl

Ceai de căpșună

(căpșună, portocală, mentă, miere)
Клубничный чай (клубника, апельсин, мята, мёд)
Strawberry tea (strawberry, orange, mint, honey)

80 mdl

Ceai de coacăză neagră

(coacăză neagră, portocală, mentă, miere)
Чай из чёрной смородины (чёрная смородина, апельсин, мёд, мята)
Black currant tea (black currant, orange, mint, honey)

80 mdl

Ceai de miere aloe vera

(miere din aloe vera, kiwi, lime, mentă)
Чай из мёда алое вера (мёд алое вера, киви, лайм, мята)
Honey aloe vera tea (honey aloe vera, kiwi, lime, mint)

90 mdl

Ceaiul bunicii din plante

(romaniță, salvie, mentă, măcieș, lime, zmeură, miere)
Травяной бабушкин чай (ромашка, шалфей, мята, шиповник, лайм, малина, мёд)
Herbal babushka's tea (chamomile, salvia, mint, rose hip, lime, raspberry, honey)

90 mdl

Ceai de merișor

(merișor, vișină, miere, mentă, portocală, grapefruit)
Клюквенный чай (клюква, вишня, мёд, мята, апельсин, грейпфрут)
Cranberry tea (cranberry, cherry, honey, mint, orange, grapefruit)

80 mdl

Ceai din fructe de pădure

(mure, afine, măcieș, mentă, miere, portocală)
Чай лесные ягоды (ежевика, голубика, черника, шиповник, апельсин, мята, мёд)
Wild berries tea (blackberry, blueberries, rose hip, orange, mint, honey)

80 mdl

Ceai Masala

(ceai earl grey, lapte, scortșoară, cuișoare, ghimbir, anise, cardamom, vanilie)
Чай Масала (чай эрл грей, молоко, корица, имбирь, анис, гвоздика, кардамон, ваниль)
Masala tea (earl grey tea, milk, cinnamon, ginger, anise, clove, cardamom, vanilie)

80 mdl

Kusmi ceai în sortiment

Kusmi чай в ассортименте
Kusmi tea in assortment

60 mdl

Azer ceai în sortiment

Azer чай в ассортименте
Azer tea in assortment

45 mdl

Ceai de hrișcă Health Food

Гречишный чайный напиток Health Food
Buckwheat tea Health Food

50 mdl

Miere

Мёд / Honey

10 mdl

30ml

Jem Bizim Tarla în sortiment

Джем Bizim Tarla в ассортименте
Jem Bizim Tarla in assortment

20 mdl

50 ml

Jem de căpșună

Клубничный джем / Strawberry jam

15 mdl

50 ml

Lămâie

Лимон / Lemon

2 mdl

30 ml



**BĂUTURI RĂCORITOARE / ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ
SOFT DRINKS**

Evian 0.75 L	60 mdl
Evian 0.5 L	45 mdl
Jana 1 L	40 mdl
Jana 0.5 L	25 mdl
OM 0.75 L	25 mdl
OM Kids 0.33 L	15 mdl
Jana vitamin immuno 0.5 L	35 mdl
Narzan 0.5 L	55 mdl
Borjomi 0.5 L	55 mdl
Essentuki 0.5 L	55 mdl
Aloe Vera în sortiment 0,5 L	45 mdl
Vitamin Aqua 0,6 L	60 mdl
Coca Cola/ Sprite/ Fanta / Schweppes 0,5 L	25 mdl
Jaffa suc în sortiment/ Сок Jaffa в ассортименте 0,25 L	40 mdl
Kombucha / Комбуча 0,33 L	65 mdl
Burn 0.250	55 mdl

**LIMONADE & SMOOTHIE / ЛИМОНАДЫ & СМУЗИ
LEMONADE & SMOOTHIE**



Limonadă de vișină Вишнёвый лимонад / Cherry lemonade	50 mdl
Limonadă de morcovi și portocal Морковно – апельсиновый лимонад / Carrot - Orange Lemonade	50 mdl
Limonadă de Rhubarb și Melon Лимонад из ревня и дыни / Rhubarb and Melon Lemonade	50 mdl
Limonadă din fructul pasiunii și pepene galben Лимонад из маракуйи и дыни / Passion fruit and melon lemonade	50 mdl
Limonadă de cătină Облепиховый лимонад / Sea buckthorn lemonade	50 mdl
Smoothie cu pere și spanac Смузи Груша со шпинатом / Pear and spinach smoothie	60 mdl
DETOX RED Sfeclă, măr roșu, morcov / Свекла, красное яблоко, морковь Beet, red apple, carrot	60 mdl
DETOX GREEN Spanac, țelină, kiwi, castravete, mere, mentă / Шпинат, сельдерей, киви, огурец, яблоко, мята / Spinach, celery, kiwi, cucumber, apple, mint	90 mdl
TROPICAL SMOOTHIE Banane, ananas, kiwi, căpșuni, mentă / Банан, ананас, киви, клубника, мята Banana, pineapple, kiwi, strawberry, mint	70 mdl
STRAWBERRY GREEN TEA SMOOTHIE Căpșuni, ceai verde, mentă, lămâie / Клубника, зелёный чай, мята, лимон Strawberry, green tea, mint, lemon	75 mdl
PINA COLADA SMOOTHIE Ananas, lapte de cocos / Ананас, кокосовое молоко / Pineapple, coconut milk	75 mdl
BREAKFAST SMOOTHIE Banane, kiwi, afine, alune, ovăz, iaurt / Банан, киви, черника, фундук, овсяные хлопья, йогурт / Banana, kiwi, blueberry, peanuts, oats, yoghurt	80 mdl
AVOCADO DREAM SMOOTHIE Avocado, banana, spanac / Авокадо, банан, шпинат / Avocado, banana, spinach	110 mdl
BERRY SMOOTHIE Căpșuni, afine, coacăză / Клубника, смородина, черника / Strawberry, blueberry, currants	120 mdl

Ice Matcha latte cu lapte de migdale	85mdl
Ice Matcha латте на миндальном молоке Ice Matcha Latte with almond milk	1/400
Ice Latte Pop Corn	50 mdl
Ice латте поп корн Ice Latte Pop Corn	1/400
Limonadă cu ghimbir	50 mdl
Имбирный лимонад Ginger lemonade	1/400
Limonadă cu mango și fructul pasiunii	75 mdl
Лимонад манго / маракуйя Mango/ passion fruit lemonade	1/400
Limonadă cu zmeură	75 mdl
Малиновый лимонад Raspberry lemonade	1/400
Grapefruit limonadă	75 mdl
Грейпфрутовый лимонад Grapefruit lemonade	1/400
Smoothie de proteine cu fructe și lapte de migdale	70 mdl
Протеиновый смузи с фруктами на миндальном молоке rotein smoothie with fruits and almond milk	1/400
Smoothie de ananas și spanac	60 mdl
Смузи с ананасом и шпинатом Pineapple and spinach smoothie	1/400
Smoothie Chia cu afine și pastă de susan	80 mdl
Чиа смузи с черникой и кунжутной пастой Chia smoothie with blueberries and sesame paste	1/400



SUC PROASPĂT / СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК FRESH JUICE

Portocale Апельсин / Orange	48 mdl 200 ml
Grapefruit Грейпфрут / Grapefruit	48 mdl 200 ml
Morcovi Морковь / Carrot	45 mdl 200 ml
Țelină Сельдерей / Celery	85 mdl 200 ml
Ananas Ананас / Pineapple	145 mdl 200 ml
Măr Яблоко / Apple	45 mdl 200 ml

SHAKE / ШЕЙКИ SHAKE

Shake de vanilie Ванильный / Vanilla shake	50 mdl
Shake de biscuiți Шейк из печенья / Cookie shake	60 mdl
Shake de banana și căpșună Клубнично банановый / Strawberry Banana Shake	60 mdl



I.M. "Eldorado Terra" S.R.L.
Adress – str. Armeneasca 44/2, sec. Centru,
mun. Chisinau
Tel. (022) 628 000; Email: info@aterra.md