



**AQUA
TERRA**

WELLNESS & SPA

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 спаржеи 1/230
 Tuna fillets with fresh asparagus

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

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





 **Scrob cu tofu și cartofi dulci copti** 110 mdl
Скрэмбл с тофу и запечённым бататом 1/250
Scramble with tofu and baked sweet potato

 **Draniki cu cartofi dulci și sos curry** 85 mdl
Драники с бататом и соусом карри 1/200
Hash brown with sweet potato and curry sauce

 **Salată din vinete coapte** 70 mdl
Икра из баклажанов 1/250
Eggplant salad

Avocado grill cu spanac  95 mdl
Авокадо на гриле со шпинатом 1/200
Grilled avocado with spinach

Fishburger 110 mdl
Фишбургер 1/250
Fishburger

Fishburger cu conținut scăzut de carbohidrați 120 mdl
Низкоуглеводный фишбургер 1/200
Low-carb Fishbidge

Hummus cu sfecla roșie  80 mdl
Хумус со свеклой 1/200
Hummus with red beets

Hummus cu avocado  80 mdl
Хумус с авокадо 1/200
Hummus with avocado

Minestrone  80 mdl
Минестроне 1/300
Minestrone



Ouă fierte **20 mdl**
Яйца куриные отварные 2 buc
Boiled eggs

Ouă ochiuri cu mix salată și Cherry **40 mdl**
Яичница - глазунья с помидорами Черри и микс салатом 2 buc
Fried eggs with mix salad & Cherry

Omletă clasică cu mix salată și Cherry **45 mdl**
Омлет классический с микс салатом и помидорами Черри 1/150/50
Classic omelette with salad & Cherry

Scrob cu ardei gras, avocado și verdețuri **60 mdl**
Скрэмбл с болгарским перцем, авокадо и зеленью 1/150/20/20
Scrambled eggs with bell pepper, avocado & greens

Frittata cu piept de pui **75 mdl**
Фриттата с куриной грудкой 1/200
Frittata with chicken breast

Ouă Benedict cu somon și sos Olandez **80 mdl**
Яйца Бенедикт с лососем и Голландским соусом 2/20/50
Benedict eggs with salmon and Hollandaise sauce

Shakshuka **80 mdl**
Шакшука 1/250
Shakshuka





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

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

Croissant 25 mdl
 1 buc
 Круассан
 Croissant

Ouă Benedict cu somon și sos Olandez 80 mdl
 2/20/50
 Яйца Бенедикт с лососем и Голландским соусом
 Benedict eggs with salmon and Hollandaise sauce

Terci de ovăș cu fructe uscate 60 mdl
 1/300
 Каша овсяная с сухофруктами
 Oatmeal porridge with dried fruits

Clătite cu brînză, stafide și caramel 70 mdl
 8 buc
 Блины с творогом, изюмом и карамелью
 Pancakes with cottage cheese, raisins and caramel

Clătite 45 mdl
 3 buc
 Блины
 Pancakes

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

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

Brânzoaice cu gem smântână / lapte condensat 95 mdl
 4 buc
 Сырники с джемом / сметаной / сгущенным молоком
 Cottage cheese pancakes with jam / sour cream / condensed milk



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-croissants, 4 toaste)
- 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 малосольной семгой
Salmon sandwich

120 mdl

1/200

Burger cu conținut scăzut de carbohidrați cu carne de vită în frunze de salată

Низкоуглеводный бургер с говядиной
в салатных листьях

Low-carb burger with beef in salad leaves

130 mdl

1/300





Salată «Vitamin»

Салат «Витамин»
«Vitamin» salad

50 mdl
1/200

Salată «Cezar» cu fileu de pui

Салат «Цезарь» с куриным филе
«Caesar» salad with chicken fillet

120 mdl
1/250

Salată Grecească

Салат Греческий
Greek salad

85 mdl
1/250

Salată de brânză

Салат творожный
Cottage cheese salad

60 mdl
1/200

Salată cu țelină și fileu de pui

Салат с сельдереем и куриным филе
Salad with celery and chicken fillet

95 mdl
1/250

Salată caldă cu carne de vita și legume

Тёплый салат с телятиной и овощами
Warm salad with Beef & veggies

130 mdl
1/250

Salată cu fileu de pui , avocado și ananas

Салат с нежным куриным филе, авокадо и ананасом
Chicken fillet with avocado & pineapple

130 mdl
1/250

Poke bowl cu ton proaspăt și orez negru

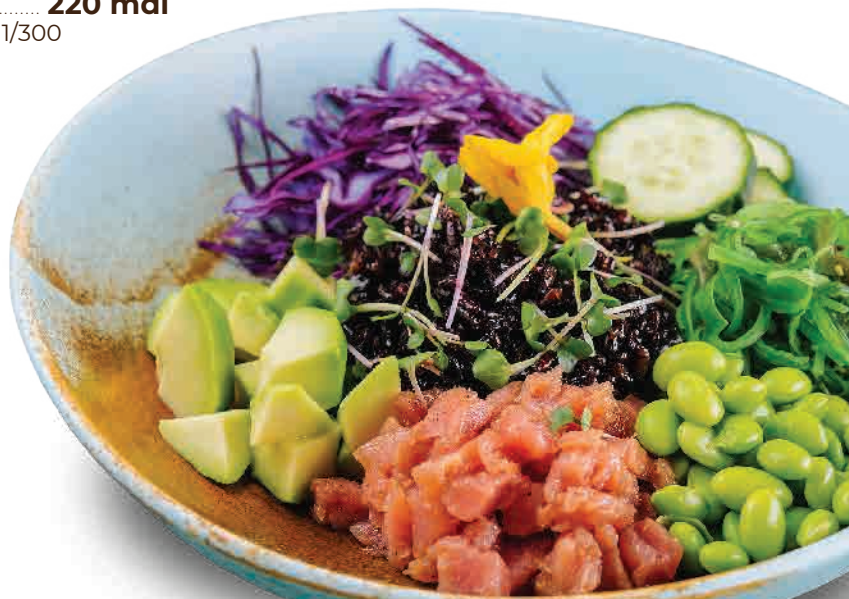
Поке боул со свежим тунцом и чёрным рисом
Zoke bowl with freash tuna and black rice

150 mdl
1/350

Salat «Nicoise

Салат «Нисуаз»
«Nicoise» salad

220 mdl
1/300



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 tăitei 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	80 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
File de curcan cu tocană de legume și prune Филе индейки с овощным рагу и черносливом Turkey fillet with vegetable stew and prunes	130 mdl 1/120/200



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	
Prăjitură «Copilărie»	60 mdl
Торт «Детство»	1/150
Cake «Childhood»	



Stafide **12 mdl**
 Изюм
 Raisins

Nuci Caju **45 mdl**
 Кешью
 Cashew nuts

Merişor **40 mdl**
 Клюква
 Cranberry

Caise uscate **35 mdl**
 Курага
 Dried apricots

Migdale **45 mdl**
 Миндаль
 Almond

Alune **45 mdl**
 Фундук
 Hazelnuts



CEAI / ЧАЙ/ TEA

Ceai de cătină

(cătină, mentă, portocală, miere)

Облепиховый чай (облепиха , мята, апельсин, мёд)

Sea buckthorn (sea buckthorn, mint, orange, honey)

100 mdl**Ceai de ghimbir**

(ghimbir, lămâie, mentă, portocală, miere)

Имбирный чай (имбирь, лимон, апельсин, мята, мёд)

Ginger tea (ginger, lemon, orange, mint, honey)

100 mdl**Ceai de zmeură**

(zmeură, grapefruit,miere, mentă)

Малиновый чай (малина, грейпфрут, мята, мёд)

Raspberry tea (raspberry, grapefruit, mint, honey)

100 mdl**Ceai de căpșună**

(căpșună, portocală, mentă, miere)

Клубничный чай (клубника, апельсин, мята, мёд)

Strawberry tea (strawberry, orange, mint, honey)

100 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)

100 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)

110 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)

110 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)

100 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)

100 mdl**Ceai Masala**

(ceai earl grey, lapte, scortişoară, cuişoare, 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)

100 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

Buckweat tea Health Food

50 mdl**Miere**

Мёд / Honey

10 mdl

30ml

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



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