



**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



Ouă Benedict cu somon și guacamole

Яйца Бенедикт с сёмгой и гуакамоле
Benedict eggs with salmon and guacamole

130 mdl
2/150

Scrob cu creveți și avocado

Скрембл с креветками и авокадо
Scrambled eggs with shrimps and avocado

120 mdl
1/250

Brânzoaice de migdale cu smântână de citrice

Миндальные сырники с цитрусовой сметаной
Cottage cheese pancakes of almonds with citrus sour cream

100 mdl
3 buc

Chia pe lapte de cocos cu granola și fructe de pădure

Чиа на кокосовом молоке с гранолой и ягодами
Chia with coconut milk, granola and berries

90 mdl
1/200

Tartar de vită

Тар тар из говядины
Beef Tartare

105 mdl
1/200



Sandwich cu friptură de vită

Сэндвич с ростбифом
Roast Beef Sandwich

120 mdl
1/250

Salată cu fructe de mare și sos curry

Салат с морепродуктами и соусом карри
Seafood salad and curry sauce

220 mdl
1/250

Okroshka cu limbă de vită

Окрошка с говяжьим языком
Okroshka with beef tongue

90 mdl
1/350

Spaghete bolognese fără gluten

Безглютеновые спагетти болоньезе
Gluten free spaghetti Bolognese

150 mdl
1/300

Steak din mușchi de vită

Стейк из говяжьей вырезки
Beef Tenderloin Steak

260 mdl
1/200/150/50



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 100 mdl
și Ouă Poashed 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
 Сырники с малосольной сёмгой 3 buc
 Home made cottage cheese pancakes with salmon

Croissant 25 mdl
 Круассан 1 buc
 Croissant

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

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

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

Clătite 45 mdl
 Блины 3 buc
 Pancakes

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

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

Brânzoaice cu gem 95 mdl
smântână / 4 buc
lapte condensat
 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

125 mdl

1/300

Tartar de somon cu avocado

Тартар из лосося с авокадо
Salmon tartare with avocado

160 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

110 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

Fishburger cu conținut scăzut de carbohidrați

Низкоуглеводный фишбургер
Low-carb Fishburge

120 mdl

1/200





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

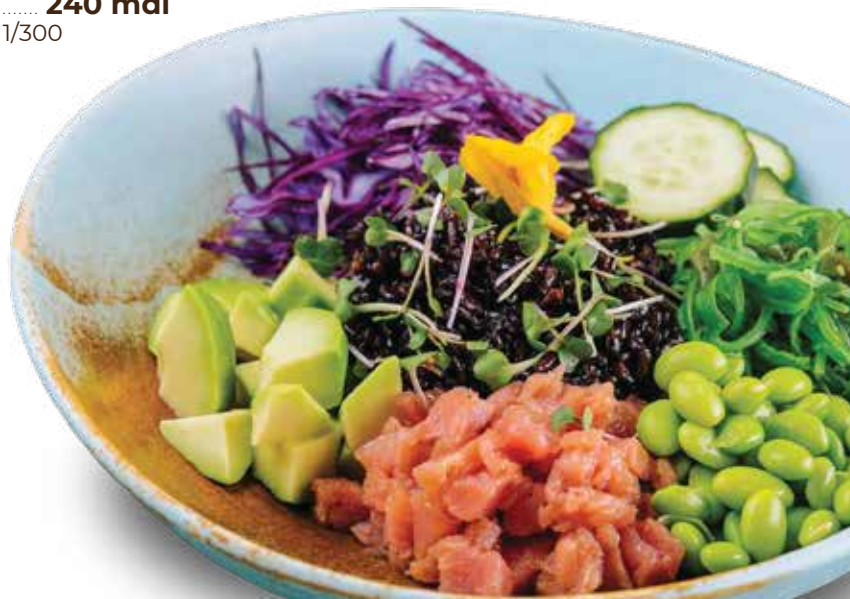
Поке боул со свежим тунцом и чёрным рисом
Zoke bowl with freash tuna and black rice

180 mdl
1/350

Salat «Nicoise

Салат «Нисуаз»
«Nicoise» salad

240 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



Hrișca bio cu fileu de pui	80 mdl
Био-гречка с куриным филе	1/250
Bio buckwheat with chicken fillet	
Fileu de găină la grătar	110 mdl
Филе куриное на гриле	1/200
Grilled chicken fillet	
Fitness tocană de pui și polenta	100 mdl
Куриная фитнес токана с полентой	1/150/250
Fitness chicken stew with polenta	
Frigărui de pui cu sos Teriyaki	130 mdl
Куриные шашлычки с соусом «Терияки»	1/200
Chicken barbecue with Teriyaki sauce	
Pîrjoale de curcan cu piure de cartofi	120 mdl
Котлеты из индейки с картофельным пюре	1/200/100
Turkey cutlets with mashed potatoes	
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	
Pârjoale de pui de casă cu piure de cartofi	120 mdl
Домашние куриные котлетки с картофельным пюре	1/200/150
Homemade chicken cutlets with mashed potatoes	



Steak de somon cu legume **250 mdl**
 Стейк из семги с овощами
 Salmon steak with vegetables
 1/150/100

Dorado cu sos de ciuperci și orez **240 mdl**
 Дорадо с грибным соусом и рисом
 Dorado with mushroom sauce & rice
 1/250/170/10

Pîrjoale de pește cu orez **180 mdl**
 Рыбные котлетки с рисом
 Fish cutlets with rice
 1/160/130/50

File de biban cu risotto din orez negru **240 mdl**
 Филе сибаса с ризотто из чёрного риса
 Sea bass fillet with black rice risotto
 2/250



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 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
Nuci de Brazilia Бразильский орех Brazil Nut	80 mdl 1/50
Ghimbir uscat Имбирь сушеный Dried ginger	45 mdl 1/50
Nuci De Macadamia Орех Макадамия Macadamia nuts	90 mdl 1/50
Nagut prăjit Нагут жаренный Fried nagut	30 mdl 1/50
Nuci Pecan Орех Пекан Pecan nuts	80 mdl 1/50
Ananas uscat Ананас сушеный Dried pineapple	70 mdl 1/50
Banane uscate Банан сушеный Dried banana	40 mdl 1/50
Mango uscat Манго сушеный Dried mango	70 mdl 1/50
Fistic Фисташки Fistic	60 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)

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	30 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	65 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 0,4 L	90 mdl
Burn 0.250	55 mdl
Gorna Bania 0.33ml	40 mdl
Gorna Bania 0.75 ml	30 mdl
Pelisterka 0.25 ml	40 mdl
Pelisterka 0.75 ml	60 mdl
Coconut water «Foco»	50 mdl

LIMONADE & SMOOTHIE / ЛИМОНАДЫ & СМУЗИ LEMONADE & SMOOTHIE

Limonadă de vișină Вишнёвый лимонад / Cherry lemonade	50 mdl
Limonadă din fructul pasiunii și pepene galben Лимонад из маракуйи и дыни / Passion fruit and melon lemonade	50 mdl
Smoothie cu pere și spanac Смузи Груша со шпинатом / Pear and spinach smoothie	60 mdl
DETOX GREEN Spanac, țelină, kiwi, castravete, mere, mentă / Шпинат, сельдерей, киви, огурец, яблоко, мята / Spinach, celery, kiwi, cucumber, apple, mint	90 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
Smoothie de proteine cu fructe și lapte de migdale Протеиновый смузи с фруктами на миндальном молоке / Protein smoothie with fruits and almond milk	70 mdl



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
Rodie Гранат / Pomegranate	85 mdl 200 ml
Rodie & ananas Гранат и ананас / Pomegranate & pineapple	100 mdl 200 ml
Rodie & mere Гранат и яблоко / Pomegranate & apple	60 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