



**AQUA
TERRA**

WELLNESS & SPA

MENU

FITNESS CAFE



MENIU DE TOAMNĂ

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

AUTUMN MENU

Oladii de dovlecel cu somon

Кабачковые оладьи с лососем
Zucchini fritters with salmon

100 mdl
1/250

Năut cu vânătă și legume

Нут с баклажаном и овощами
Chickpeas with eggplant and vegetables

80 mdl
1/250

Soleancă

Солянка
Solyanka

120 mdl
1/350/50

Supă de dovleac cu creveți și couscous

Тыквенный суп с креветками и кускусом
Pumpkin soup with shrimp and couscous

130 mdl
1/300

Polpettone cu pui și cartofi în frișcă

Полпеттоне с курицей и сливочным картофелем
Polpettone with chicken and cream potatoes

140 mdl
1/150/200



Sufleu de somon cu spanac cald

Суфле из лосося с теплым шпинатом
Salmon souffle with warm spinach

225 mdl
1/100/50

Musaca cu pui

Мусака с курицей
Chicken moussaka

120 mdl
1/350

Cesar cu creveți

Цезарь с креветками
Caesar with shrimps

220 mdl
1/300

Salată cu ficat de pui și pere

Салат с куриной печенью и грушей
Salad with chicken liver and pears

150 mdl
1/300

Cheesecake cu dovleac

Тыквенный чизкейк
Pumpkin cheesecake

80 mdl
1/200



Ouă Benedict cu somon și guacamole	140 mdl
Яйца Бенедикт с сёмгой и гуакамоле Benedict eggs with salmon and guacamole	2/150
Scrob cu creveți și avocado	140 mdl
Скрембл с креветками и авокадо Scrambled eggs with shrimps and avocado	1/250
Brânzoaice de migdale cu smântână de citrice	100 mdl
Миндальные сырники с цитрусовой сметаной Cottage cheese pancakes of almonds with citrus sour cream	3 buc
Chia pe lapte de cocos cu granola și fructe de pădure	90 mdl
Чи на кокосовом молоке с гранолой и ягодами Chia with coconut milk, granola and berries	1/200
Ouă fierte	20 mdl
Яйца куриные отварные Boiled eggs	2 buc
Ouă ochiuri cu mix salată și Cherry	60 mdl
Яичница - глазунья с помидорами Черри и микс салатом Fried eggs with mix salad & Cherry	2 buc
Omletă clasică cu mix salată și Cherry	60 mdl
Омлет классический с микс салатом и помидорами Черри Classic omelette with salad & Cherry	1/150/50
Frittata cu piept de pui	90 mdl
Фриттата с куриной грудкой Frittata with chicken breast	1/200
Shakshuka	90 mdl
Шакшука Shakshuka	1/250





Vafe fără Gluten cu guacamole și Ouă Poashed **115 mdl**
 1/150/50/2 buc
 Безглютеновые вафли с Гуакамоле и яйцами Пашот
 Gluten-free waffles with guacamole and Poached eggs

Brânzoaice cu somon **120 mdl**
 Сырники с малосольной сёмгой 3 buc
 Home made cottage cheese pancakes with salmon

Croissant **25 mdl**
 Круассан 1 buc
 Croissant

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 **80 mdl**
 Блины с творогом, изюмом и карамелью 8 buc
 Pancakes with cottage cheese, raisins and caramel

Clătite **45 mdl**
 Блины 3 buc
 Pancakes

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

Brânzoaice cu gem smântână / lapte condensat **110 mdl**
 4 buc
 Сырники с джемом / сметаной / сгущенным молоком
 Cottage cheese pancakes with jam / sour cream / condensed milk





Guacamole de avocado cu nachos 80 mdl

Гуакамоле из авокадо с начосами 1/130/30
Guacomole with avocado and nachos

Burger cu carne de vită și ceapă caramelizată 125 mdl

Бургер с говядиной и карамелизированным луком 1/300
Burger with beef and caramelized onions

Tartar de somon cu avocado 195 mdl

Тартар из лосося с авокадо 1/200
Salmon tartare with avocado

Sandwich cu fileu de pui 110 mdl

Сэндвич с куриной грудкой 1/200
Chicken fillet sandwich



Sandwich cu somon 130 mdl

Сэндвич с малосольной семгой 1/200
Salmon sandwich

Burger cu conținut scăzut de carbohidrați 130 mdl
cu carne de vită în frunze de salată 1/300

Низкоуглеводный бургер с говядиной
в салатных листьях
Low-carb burger with beef in salad leaves

Fishburger cu conținut **150 mdl**
scăzut de carbohidrați 1/200

Низкоуглеводный фишбургер
Low-carb Fishburge



**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

135 mdl
1/250

Salată Grecească

Салат Греческий
Greek salad

95 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

110 mdl
1/250

Salată caldă cu carne de vita și legume

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

150 mdl
1/250

Salată cu fileu de pui , avocado și ananas

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

140 mdl
1/250

Poke bowl cu ton proaspăt și orez negru

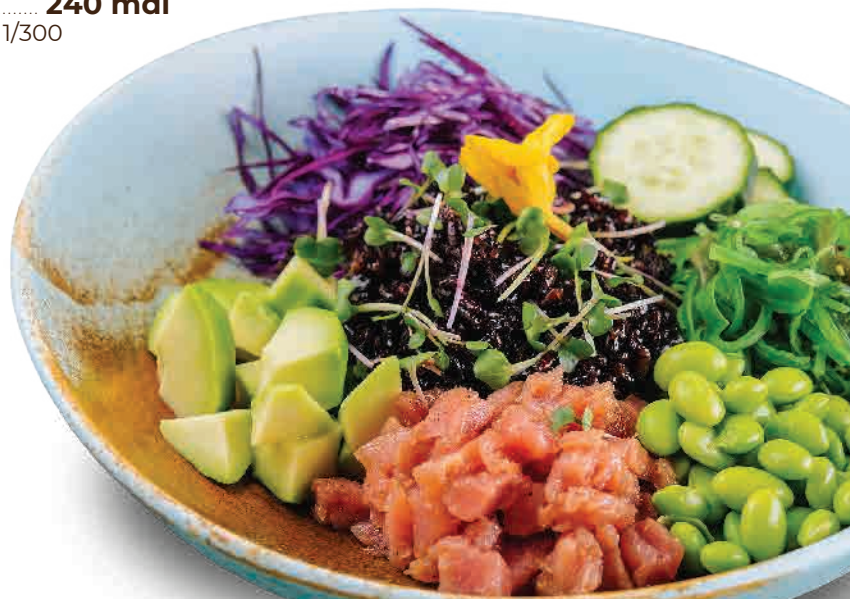
Поке боул со свежим тунцом и чёрным рисом
Zoke bowl with fresh tuna and black rice

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 **160 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



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	120 mdl 1/200
Fitness tocană de pui și polenta Куриная фитнес токана с полентой Fitness chicken stew with polenta	100 mdl 1/150/250
Frigărui de pui cu sos Teriyaki Куриные шашлычки с соусом «Терияки» Chicken barbecue with Teriyaki sauce	130 mdl 1/200
Pîrjoale de curcan cu piure de cartofi Котлеты из индейки с картофельным пюре Turkey cutlets with mashed potatoes	135 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	145 mdl 1/120/200
Pârjoale de pui de casă cu piure de cartofi Домашние куриные котлетки с картофельным пюре Homemade chicken cutlets with mashed potatoes	120 mdl 1/200/150



Steak de somon cu legume **280 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 **45 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 Chocolate fondant	1/100/70
Biscuiți «Granola Classic»	15 mdl
Печенье «Granola Classic» «Granola Classic» cookies	1/70
Biscuiți «Granola Coconut Dark»	15 mdl
Печенье «Granola Coconut Dark» «Granola Coconut Dark» cookies	1/70
Bomboană RAW cu fulgi de cocos/cu cacao/cu susan	15 mdl
Конфеты RAW с кокосовой стружкой/какао/кунжутом RAW candy with coconut flakes/with cocoa/with sesame	1/20
Asorti de bomboane RAW (6 buc)	55 mdl
Ассорти конфет RAW (6 шт) RAW candies assorti (6 pcs)	1/120
Motiko	50 mdl
Мотики Motiko	1 buc
Sortiment de înghețată Prestige	20 mdl
Мороженое в ассортименте Ice cream assortment	1/50
Prăjitură «Copilărie»	60 mdl
Торт «Детство» Cake «Childhood»	1/150



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**

(romanită, 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

Buckwheat 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	75 mdl
Essentuki 0.5 L	75 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 cu zmeură Малиновый лимонад / Raspberry Lemonade	70 mdl
Limonadă cu maracuja Маракуйя лимонад / Passion Fruit Lemonade	70 mdl
Limonadă citrus/aloe Цитрус алое лимонад / Citrus & Aloe Lemonade	70 mdl
Smoothie cu maracuja/mango Маракуйя / манго смузи / Mango & Passion Fruit Smoothie	90 mdl
Smoothie cu mix de fructe de pădure Ягодный микс смузи / Mixed Berry Smoothie	80 mdl
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 Спанас, 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	60 mdl 200 ml
Grapefruit Грейпфрут / Grapefruit	60 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. Chișinău
Tel. (022) 628 000; Email: info@aterra.md