



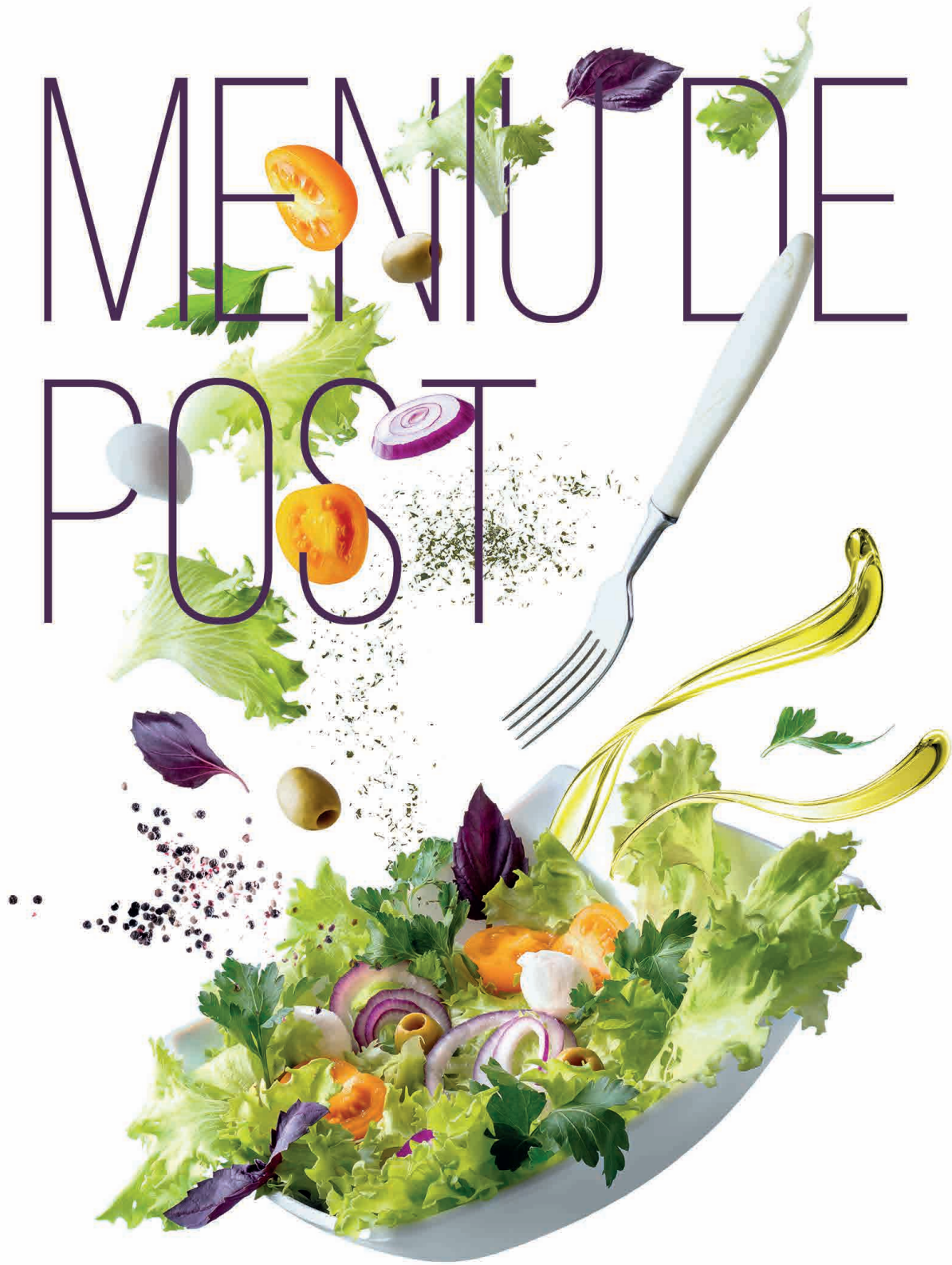
**AQUA  
TERRA**

WELLNESS & SPA

**MENU**

FITNESS CAFE

# MENIU DE POST



**Terci cu lapte de cocos și semințe de quinoa**

Каша из семян киноа на кокосовом молоке  
Quinoa seed porridge with coconut milk

**120 lei**

1/350

**Vafe de cartof cu sos de tofu**

Картофельные вафли с соусом из сыра тофу  
Potato waffles with tofu sauce

**70 lei**

1/300

**Carpaccio de sfeclă roșie la cuptor**

Карпаччо из запеченной свеклы  
Roasted beetroot carpaccio

**80 lei**

1/200

**Hummus de sfeclă roșie**

Хумус свекольный  
Beetroot hummus

**80 lei**

1/250

**Salată cu legume și citrice**

Салат с овощами и цитрусами  
Salad with vegetables and citrus

**110 lei**

1/250

**Icre de vânătă**

Баклажанная икра  
Eggplant caviar

**75 lei**

1/300

**Supă cremă de țelină cu dulceață din mere**

Суп крем из сельдерея с яблочным чатни  
Celery cream soup with apple chutney

**75 lei**

1/300

**Vinete la cuptor cu tocănița de ciuperci**

Запеченный баклажан с грибным рагу  
Baked eggplant with mushroom stew

**100 lei**

1/300

**Tartă de morcovi cu sorbet de fructe de pădure**

Морковный пирог с ягодным сорбетом  
Carrot pie with berry sorbet

**60 lei**

1/150

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



**Oladii de dovlecel cu somon** ..... **100 mdl**  
 Кабачковые оладьи с лососем 1/250  
 Zucchini fritters with salmon

**Vafe fără Gluten cu guacamole și Ouă Poashed** ..... **115 mdl**  
 Безглютеновые вафли с Гуакамоле и яйцами Пашот 1/150/50/2 buc  
 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 ovăs cu fructe uscate** ..... **60 mdl**  
 Каша овсяная с сухофруктами 1/300  
 Oatmeal porridge with dried fruits

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

**Brânzoaice cu gem smântână / lapte condensat** ..... **110 mdl**  
 Сырники с джемом / сметаной / сгущенным молоком 4 buc  
 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





|                                                                                                                                                 |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Salată «Vitamin»</b><br>Салат «Витамин»<br>«Vitamin» salad                                                                                   | <b>50 mdl</b><br>1/200  |
| <b>Salată «Cezar» cu fileu de pui</b><br>Салат «Цезарь» с куриным филе<br>«Caesar» salad with chicken fillet                                    | <b>135 mdl</b><br>1/250 |
| <b>Salată Grecească</b><br>Салат Греческий<br>Greek salad                                                                                       | <b>95 mdl</b><br>1/250  |
| <b>Salată de brânză</b><br>Салат творожный<br>Cottage cheese salad                                                                              | <b>60 mdl</b><br>1/200  |
| <b>Salată cu țelină și fileu de pui</b><br>Салат с сельдереем и куриным филе<br>Salad with celery and chicken fillet                            | <b>110 mdl</b><br>1/250 |
| <b>Salată caldă cu carne de vita și legume</b><br>Тёплый салат с телятиной и овощами<br>Warm salad with Beef & veggies                          | <b>150 mdl</b><br>1/250 |
| <b>Salată cu fileu de pui , avocado și ananas</b><br>Салат с нежным куриным филе, авокадо и ананасом<br>Chicken fillet with avocado & pineapple | <b>140 mdl</b><br>1/250 |
| <b>Poke bowl cu ton proaspăt și orez negru</b><br>Поке боул со свежим тунцом и чёрным рисом<br>Zoke bowl with freash tuna and black rice        | <b>180 mdl</b><br>1/350 |
| <b>Salat «Nicoise»</b><br>Салат «Нисуаз»<br>«Nicoise» salad                                                                                     | <b>240 mdl</b><br>1/300 |
| <b>Salată cu ficat de pui și pere</b><br>Салат с куриной печенью и грушей<br>Salad with chicken liver and pears                                 | <b>150 mdl</b><br>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



**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



|                                                          |                |
|----------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Hrișca bio cu fileu de pui</b> .....                  | <b>80 mdl</b>  |
| Био-гречка с куриным филе                                | 1/250          |
| Bio buckwheat with chicken fillet                        |                |
| <b>Fileu de găină la grătar</b> .....                    | <b>120 mdl</b> |
| Филе куриное на гриле                                    | 1/200          |
| Grilled chicken fillet                                   |                |
| <b>Pârjoale de pui de casă cu piure de cartofi</b> ..... | <b>120 mdl</b> |
| Домашние куриные котлетки с картофельным пюре            | 1/200/150      |
| Homemade chicken cutlets with mashed potatoes            |                |
| <b>Polpettone cu pui și cartofi în frișcă</b> .....      | <b>140 mdl</b> |
| Полпеттоне с курицей и сливочным картофелем              | 1/150/200      |
| Polpettone with chicken and cream potatoes               |                |
| <b>Musaca cu pui</b> .....                               | <b>120 mdl</b> |
| Мусака с курицей                                         | 1/350          |
| Chicken moussaka                                         |                |

**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



|                                                                                            |                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Fondant de ciocolată</b><br>Шоколадный фондан<br>Chocolate fondant                      | <b>70 mdl</b><br>1/100/70 |
| <b>Motiko</b><br>Мотики<br>Motiko                                                          | <b>50 mdl</b><br>1 buc    |
| <b>Sortiment de înghețată Prestige</b><br>Мороженое в ассортименте<br>Ice cream assortment | <b>20 mdl</b><br>1/50     |
| <b>Prăjitură «Copilărie»</b><br>Торт «Детство»<br>Cake «Childhood»                         | <b>60 mdl</b><br>1/150    |
| <b>Cheesecake Brownie</b><br>Чизкейк Брауни<br>Cheesecake Brownie                          | <b>50 mdl</b><br>1/80     |
| <b>Cheesecake cu vanila</b><br>Чизкейк ванильный<br>Vanila cheesecake                      | <b>50 mdl</b><br>1/90     |
| <b>Tartlet cu cireșe</b><br>Тарталетка с вишней<br>Tartlet with cherries                   | <b>50 mdl</b><br>1/80     |
| <b>Eclairs în sortiment</b><br>Эклеры в ассортименте<br>Eclairs in the assortment          | <b>50 mdl</b><br>1/60     |



|                                                              |                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Stafide</b><br>Изюм<br>Raisins                            | <b>12 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Nuci Caju</b><br>Кешью<br>Cashew nuts                     | <b>45 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Merişor</b><br>Клюква<br>Cranberry                        | <b>40 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Caise uscate</b><br>Курага<br>Dried apricots              | <b>35 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Migdale</b><br>Миндаль<br>Almond                          | <b>45 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Alune</b><br>Фундук<br>Hazelnuts                          | <b>45 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Nuci de Brazilia</b><br>Бразильский орех<br>Brazil Nut    | <b>80 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Ghimbir uscat</b><br>Имбирь сушеный<br>Dried ginger       | <b>45 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Nuci De Macadamia</b><br>Орех Макадамия<br>Macadamia nuts | <b>90 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Nagut prăjit</b><br>Нагут жаренный<br>Fried nagut         | <b>30 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Nuci Pecan</b><br>Орех Пекан<br>Pecan nuts                | <b>80 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Ananas uscat</b><br>Ананас сушеный<br>Dried pineapple     | <b>70 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Banane uscate</b><br>Банан сушеный<br>Dried banana        | <b>40 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Mango uscat</b><br>Манго сушеный<br>Dried mango           | <b>70 mdl</b><br>1/50 |
| <b>Fistic</b><br>Фисташки<br>Fistic                          | <b>60 mdl</b><br>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 ( raspberrу, grapefruit, 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, raspberrу, honey)

110 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, 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)

100 mdl

**Azer ceai în sortiment**

Azer чай в ассортименте  
Azer tea in assortment

45 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 / 0.5 L                                      | 60 / 45 mdl      |
| Jana 1.0 / 0.5 L                                        | 40 / 30 mdl      |
| OM 0.75 L                                               | 25 mdl           |
| OM Kids 0.33 L                                          | 15 mdl           |
| Jana vitamin immuno 0.5 L                               | 40 mdl           |
| Narzan 0.5 L                                            | 75 mdl           |
| Essentuki 0.5 L                                         | 75 mdl           |
| Borjomi 0,5 L                                           | 75 mdl           |
| Aqua carpatica 0.75L                                    | 50 mdl           |
| Aloe Vera în sortiment 0,5 L                            | 45 mdl           |
| Fentimans tonic                                         | 75 mdl           |
| Vichy Tonic 0.250 ml                                    | 65 mdl           |
| Coca Cola/ Sprite/ Fanta / Schweppes 0,5 L              | 35 mdl           |
| Jaffa suc în sortiment/ Сок Jaffa в ассортименте 0,25 L | 45 mdl           |
| Jana Ice tea                                            | 40 mdl           |
| Лимонады Kazbegi                                        | 70 mdl           |
| Uludag de izvor 1.0/0.33 /0.75L                         | 60 / 45 / 75 mdl |
| Uludag de munte green 0.200 ml                          | 35 mdl           |
| Uludag C Max 0.200 ml                                   | 40 mdl           |
| Uludag Frutti Extra 0.250 ml                            | 45 mdl           |
| Uludag Premium 400 ml                                   | 40 mdl           |
| Uludag Premium Blue 0.25/0.75 ml                        | 50 / 90 mdl      |
| Kombucha 0,4 L                                          | 90 mdl           |
| Red Bull                                                | 80 mdl           |
| Gorna Bania 0.33 / 0,75 L                               | 40 / 30 mdl      |
| Pelisterka 0.75 ml                                      | 70 mdl           |
| Coconut water «Foco»                                    | 90 mdl           |

## LIMONADE & SMOOTHIE / ЛИМОНАДЫ & СМУЗИ

|                                                                                                                                                                               |                                |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| <b>Limonađă cu zmeură</b><br>Малиновый лимонад / Raspberry Lemonade                                                                                                           | <b>LEMONADE &amp; SMOOTHIE</b> | 70 mdl |
| <b>Limonađă cu maracuja</b><br>Маракуйя лимонад / Passion Fruit Lemonade                                                                                                      |                                | 70 mdl |
| <b>Limonađă citrus/aloe</b><br>Цитрус алое лимонад / Citrus & Aloe Lemonade                                                                                                   |                                | 70 mdl |
| <b>Smoothie cu maracuja/mango</b><br>Маракуйя / манго смузи / Mango & Passion Fruit Smoothie                                                                                  |                                | 90 mdl |
| <b>Smoothie cu mix de fructe de pădure</b><br>Ягодный микс смузи / Mixed Berry Smoothie                                                                                       |                                | 80 mdl |
| <b>Limonađă de vişină</b><br>Вишнёвый лимонад / Cherry lemonade                                                                                                               |                                | 50 mdl |
| <b>Limonađă din fructul pasiunii și pepene galben</b><br>Лимонад из маракуйи и дыни / Passion fruit and melon lemonade                                                        | 50 mdl                         |        |
| <b>Smoothie cu pere și spanac</b><br>Смузи Груша со шпинатом / Pear and spinach smoothie                                                                                      | 60 mdl                         |        |
| <b>Detox green</b><br>Спанас, țelină, kiwi, castravete, mere, mentă / Шпинат, сельдерей, киви, огурец, яблоко, мята / Spinach, celery, kiwi, cucumber, apple, mint            | 90 mdl                         |        |
| <b>Breakfast smoothie</b><br>Banane, kiwi, afine, alune, ovăz, iaurt / Банан, киви, черника, фундук, овсяные хлопья, йогурт / Banana, kiwi, blueberry, peanuts, oats, yoghurt | 80 mdl                         |        |
| <b>Avocado dream smoothie</b><br>Avocado, banana, spanac / Авокадо, банан, шпинат / Avocado, banana, spinach                                                                  | 110 mdl                        |        |
| <b>Smoothie de proteine cu fructe și lapte de migdale</b><br>Протеиновый смузи с фруктами на миндальном молоке / protein smoothie with fruits and almond milk                 | 70 mdl                         |        |



**SUC PROASPĂT / СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК  
FRESH JUICE**

|                                                                        |                          |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Portocale</b><br>Апельсин / Orange                                  | <b>60 mdl</b><br>200 ml  |
| <b>Grapefruit</b><br>Грейпфрут / Grapefruit                            | <b>60 mdl</b><br>200 ml  |
| <b>Morcovi</b><br>Морковь / Carrot                                     | <b>45 mdl</b><br>200 ml  |
| <b>Țelină</b><br>Сельдерей / Celery                                    | <b>85 mdl</b><br>200 ml  |
| <b>Ananas</b><br>Ананас / Pineapple                                    | <b>145 mdl</b><br>200 ml |
| <b>Măr</b><br>Яблоко / Apple                                           | <b>45 mdl</b><br>200 ml  |
| <b>Rodie</b><br>Гранат / Pomegranate                                   | <b>85 mdl</b><br>200 ml  |
| <b>Rodie &amp; ananas</b><br>Гранат и ананас / Pomegranate & pineapple | <b>100 mdl</b><br>200 ml |
| <b>Rodie &amp; mere</b><br>Гранат и яблоко / Pomegranate & apple       | <b>60 mdl</b><br>200 ml  |

**SHAKE / ШЕЙКИ  
SHAKE**

|                                                                                    |               |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Shake de vanilie</b><br>Ванильный / Vanilla shake                               | <b>50 mdl</b> |
| <b>Shake de biscuiți</b><br>Шейк из печенья / Cookie shake                         | <b>70 mdl</b> |
| <b>Shake de banana și căpșună</b><br>Клубнично банановый / Strawberry Banana Shake | <b>60 mdl</b> |



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