



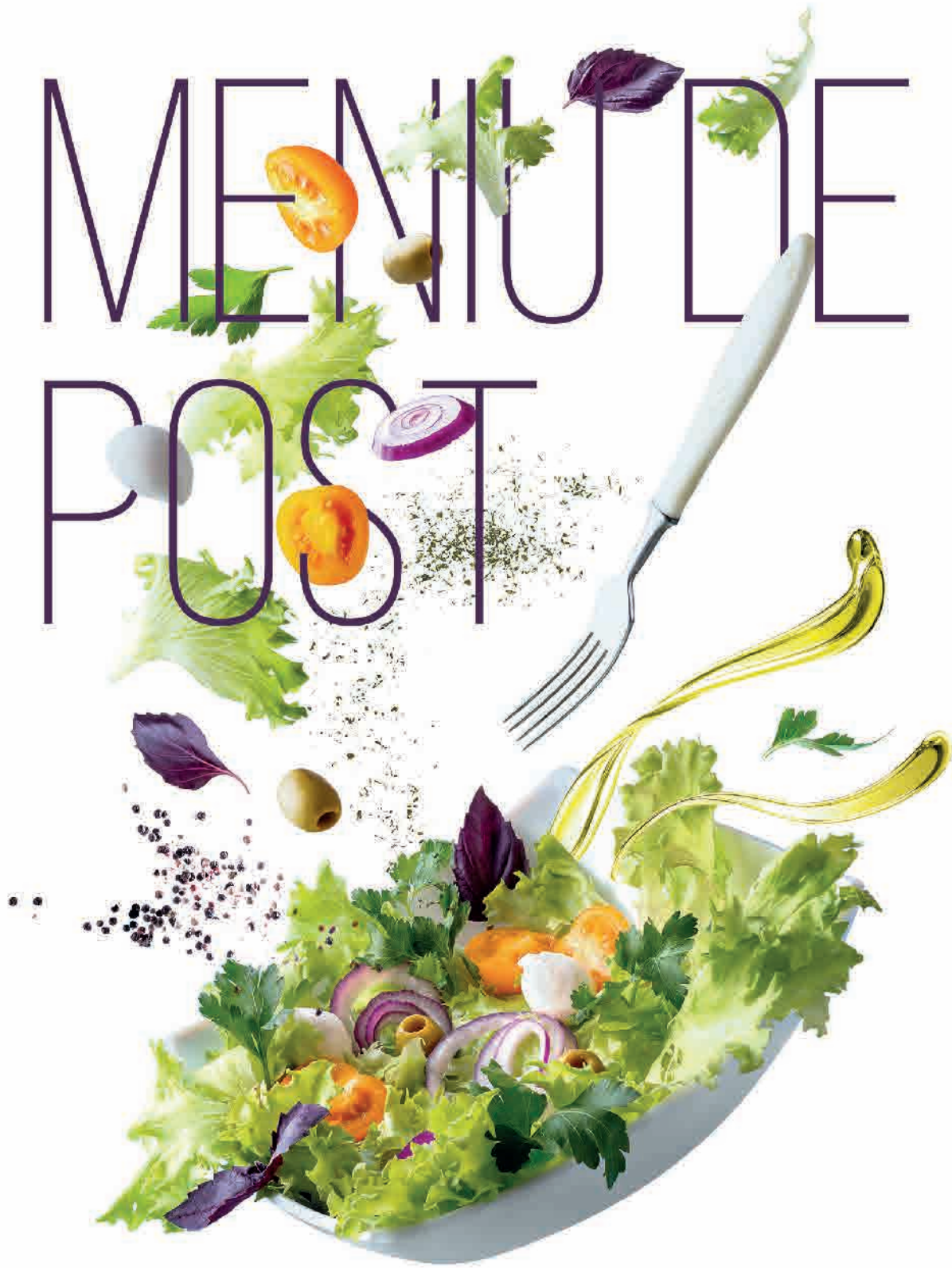
**AQUA
TERRA**

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 vânăță 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
Plăcintă de morcovi cu sorbet de fructe de padure Морковный пирог с ягодным сорбетом Carrot pie with berry sorbet	60 lei 1/150

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
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



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
Guacomole with avocado and nachos

1/130/30



Burger cu carne de vită și ceapă caramelizată ..125 mdl

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

1/300

Tartar de somon cu avocado

Тартар из лосося с авокадо
Salmon tartare with avocado

195 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

130 mdl

1/200

Burger cu conținut scăzut de carbohidrați 130 mdl
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» **50 mdl**
 Салат «Витамин» 1/200
 «Vitamin» salad

Salată «Cezar» cu fileu de pui **135 mdl**
 Салат «Цезарь» с куриным филе 1/250
 «Caesar» salad with chicken fillet

Salată Grecească **95 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 **110 mdl**
 Салат с сельдереем и куриным филе 1/250
 Salad with celery and chicken fillet

Salată caldă cu carne de vita și legume **150 mdl**
 Тёплый салат с телятиной и овощами 1/250
 Warm salad with Beef & veggies

Salată cu fileu de pui , avocado și ananas **140 mdl**
 Салат с нежным куриным филе, авокадо и ананасом 1/250
 Chicken fillet with avocado & pineapple

Poke bowl cu ton proaspăt și orez negru **180 mdl**
 Поке боул со свежим тунцом и чёрным рисом 1/350
 Zoke bowl with freash tuna and black rice

Salat «Nicoise **240 mdl**
 Салат «Нисуаз» 1/300
 «Nicoise» salad

Salată cu ficat de pui și pere **150 mdl**
 Салат с куриной печенью и грушей 1/300
 Salad with chicken liver and pears



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



Hrișca bio cu fileu de pui **80 mdl**
 Био-гречка с куриным филе
 Bio buckwheat with chicken fillet 1/250

Fileu de găină la grătar..... **120 mdl**
 Филе куриное на гриле
 Grilled chicken fillet 1/200

Pârjoale de pui de casă cu piure de cartofi **120 mdl**
 Домашние куриные котлетки с картофельным пюре
 Homemade chicken cutlets with mashed potatoes 1/200/150

Polpettone cu pui și cartofi în frișcă **140 mdl**
 Полпеттоне с курицей и сливочным картофелем
 Polpettone with chicken and cream potatoes 1/150/200

Musaca cu pui **120 mdl**
 Мусака с курицей
 Chicken moussaka 1/350



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



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)

Ceai de ghimbir

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

Ceai de zmeură

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

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)

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)

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)

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)

Azer ceai în sortiment

Azer чай в ассортименте
Azer tea in assortment

Miere
Мёд / Honey

Jem de căpșună
Клубничный джем / Strawberry jam

Lămâie
Лимон / Lemon



60 mdl
100 mdl

300 ml

60 mdl
200 ml

100 mdl
45 mdl

200 ml

85 mdl
200 ml

100 mdl
145 mdl

200 ml

45 mdl
110 mdl

300 ml

85 mdl
200 ml

110 mdl
100 mdl

200 ml

60 mdl
100 mdl

200 ml

100 mdl
50 mdl

70 mdl

45 mdl
60 mdl

10 mdl
30ml

15 mdl
50 ml

2 mdl
30 ml

Ceai de Ghimbir

Чай имбирный
Ginger tea

120 mdl
1/600

Ceai Aloe Vera

Чай алоэ вера
Aloe vera tea

120 mdl
1/600

Ceai de Cătină cu Ghimbir

Чай облепиховый с имбирем
Sea buckthorn-ginger tea

120 mdl
1/600

Ceai de Zmeură cu Ghimbir

Чай малиновый с имбирем
Raspberry-ginger tea

120 mdl
1/600

Ceai de Cătină cu Fructul pasiunii

Чай облепиха с маракуйей
Sea buckthorn-passion fruit tea

120 mdl
1/600

Cheesecake, eclair sau tartaletă cu vișină - la alegere / Чизкейк, эклер или тарталетка с вишней - на выбор
Cheesecake, eclair or tartalet with cherries - at your choice

Vitamin Raf coffee

(espresso, gem de ghimbir, sirop de coacăză, lapte de migdale)
(эспрессо, имбирный джем, сироп смородина, миндальное молоко)
(espresso, ginger jam, ribes syrup, almond milk)

60 mdl
1/150

Mint Mocha coffee

(espresso, sirop de mentă, sos de ciocolată, lapte)
(эспрессо, сироп мята, соус шоколадный, молоко)
(espresso, mentha syrup, chocolate syrup, milk)

60 mdl
1/150

Caramel cookies Raf coffee

(espresso, sirop toffee nut cu caramelă, lapte de ovăz)
(эспрессо, сироп toffee nut & caramel, молоко овсяное)
(espresso, toffee nut & caramel syrup, oat milk)

60 mdl
1/150

Pistachio & Matcha Raf coffee

(matcha, sirop de fistic, lapte)
(матча, соус фисташка, молоко)
(matcha, pistachio syrup, milk)

60 mdl
1/150



**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

Limonađă cu zmeură Малиновый лимонад / Raspberry Lemonade	LEMONADE & SMOOTHIE	70 mdl
Limonađă cu maracuja Маракуйя лимонад / Passion Fruit Lemonade		70 mdl
Limonađă 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
Limonađă de vişină Вишнёвый лимонад / Cherry lemonade		50 mdl
Limonađă 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

Grapefruit

Грейпфрут / Grapefruit

Morcovi

Морковь / Carrot

Țelină

Сельдерей / Celery

Ananas

Ананас / Pineapple

Măr

Яблоко / Apple

Rodie

Гранат / Pomegranate

Rodie & ananas

Гранат и ананас / Pomegranate & pineapple

Rodie & mere

Гранат и яблоко / Pomegranate & apple

SHAKE / ШЕЙКИ SHAKE

Shake de vanilie

Ванильный / Vanilla shake

Shake de biscuiți

Шейк из печенья / Cookie shake

Shake de banana și căpșună

Клубнично банановый / Strawberry Banana Shake



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