



**AQUA  
TERRA**

WELLNESS & SPA

**MENU**

FITNESS CAFE

# LISTA ALERGENILOR

Список аллергенов | List of allergens



Muștar  
Горчица  
Mustard



Nuci  
Орехи  
Nuts



Ouă  
Яйца  
Eggs



Ciuperci  
Грибы  
Mushrooms



Crustacee  
Молюски  
Shellfish



Produse lactate  
Молочные продукты  
Dairy products



Pește  
Рыба  
Fish



Gluten  
Глютен  
Gluten



Țelină  
Сельдерей  
Celery



Ananas  
Ананас  
Pineapple



Crustacee  
Ракообразные  
Crustaceans



Soia  
Соя  
Soy



Curry  
Карри  
Curry



Fructe citrice  
Цитрусовые  
Citrus fruits

# MENIU DE POST



**Terci cu lapte de cocos și semințe de quinoa** 120 lei

Каша из семян киноа на кокосовом молоке

Quinoa seed porridge with coconut milk

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

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

Морковный пирог с ягодным сорбетом

Carrot pie with berry sorbet

60 lei

1/150



MIC DEJUN

ЗАВТРАК

BREAKFAST

<b>Oladii de dovlecel cu somon</b> (Bostănel, ouă; iaurt grecesc, făină de grâu premium*, smântână 15%, somon afumat, mărar) Кабачковые оладьи с лососем (Кабачок, яйцо*, йогурт греческий, мука пшеничная в/с*, сметана 15%, слабосоленая семга, укроп) Zucchini fritters with salmon (Zucchini, egg*, greek yogurt, flour, sour cream 15%, salmon, dill)	<b>100 mdl</b> 1/250
<b>Vafe fără Gluten cu guacamole și Ouă Poashed</b> (Ouă*, făină de orez, chefir*, avocado, roșii, ceapă roșie, usturoi, sos "Benedict") Безглютеновые вафли с Гуакамоле и яйцами Пашот (Яйцо*, мука рисовая, кефир*, авокадо, помидор, лук, чеснок, соус «Бенедикт») Gluten-free waffles with guacamole and Poached eggs (Egg*, rice flour, kefir*, avocado, tomato, red onion, garlic, Benedict sauce)	<b>115 mdl</b> 1/150/50/2 buc
<b>Brânzoaice cu somon</b> (Brânză de vaci 5%, ouă, făină de grâu premium*, verdeță, smântână 20%*, somon afumat, castravete) Сырники с малосольной сёмгой (Творог 5%, яйцо*, мука пшеничная в/с*, зелень, сметана 20%, семга слабосоленая, огурец) Home made cottage cheese pancakes with salmon (Cottage cheese*, egg*, flour*, greens, sour cream 20%, salmon, cucumber)	<b>120 mdl</b> 3 buc
<b>Granola cu sos de căpșuni</b> (Musli*, iaurt grecesc, sos de fructe de pădure*, pudra de zahar, mentă) Гранола с клубничным соусом (Мюсли*, йогурт греческий, соус ягодный п/ф*, сахарная пудра, мята) Granola with strawberry sauce (Muesli*, greek yogurt, berry sauce*, sugar powder, mint)	<b>90 mdl</b> 1/200
<b>Terci de ovăs cu fructe uscate</b> (Ovăz, lapte 2,5%, fructe uscate (stafide, caise uscate) unt *, zahăr - la dorință) Каша овсяная с сухофруктами (Овсянка, молоко 2,5%, сухофрукты (Изюм, Куррага), сливочное масло*, сахар - по желанию) Oatmeal porridge with dried fruits (Oatmeal, milk 2,5%, dried fruits (raisins, dried apricots), butter*, sugar - optional)	<b>60 mdl</b> 1/300
<b>Brânzoaice cu gem / smântână / lapte condensat</b> (Brânză de vaci 5%, brânză de vaci 8%, smântână 20%*, făină și crupe de grâu*, zahar vanilat) Сырники с джемом / сметаной / сгущенным молоком (Творог 5%, творог 8%, сметана 20%*, мука и крупа пшеничная*, ванильный сахар) Cottage cheese pancakes with jam / sour cream / condensed milk (Cottage cheese 5%, cottage cheese 8%, sour cream 20%, flour and wheat groats*, vanilla sugar)	<b>110 mdl</b> 4 buc



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc;  
 \*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости, содержат глютен, лактозу и т.д.;  
 \*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.

**Ouă Benedict cu somon și guacamole** (Toast\*, ou\*, somon\*, avocado, ceapa, usturoi\*, roșiile\*, sos olandez\*)  
Яйца Бенедикт с сёмгой и гуакамоле (Тост\*, яйца\*, слабосоленая семга, авокадо, лук, чеснок\*, помидор, соус Голландский\*)  
Benedict eggs with salmon and guacamole (Toast\*, eggs\*, salmon, avocado, onion, garlic\*, tomato, Hollandaise sauce\*)

140 mdl  
2/150

**Scrob cu creveți și avocado** (Toast\*, cremă de brânză\*, avocado, creveți\*)  
Скрембл с креветками и авокадо (Тост\*, творожный сыр\*, авокадо, яйца\*, креветки\*)  
Scrambled eggs with shrimps and avocado (Toast\*, cottage cheese\*, avocado, eggs, shrimps\*)

140 mdl  
1/250

**Brânzoaice de migdale cu smântână de citrice** (Brânză 8%, ouă\*, făina de migdale\*, smântână 15%, suc de portocale\*)  
Миндальные сырники с цитрусовой сметаной (Творог 8%, яйца\*, миндальная мука\*, сметана 15%, апельсиновый фреш\*)  
Cottage cheese pancakes of almonds with citrus sour cream (Cottage cheese 8%, almond flour\*, sour cream 15%, orange fresh juice\*)

100 mdl  
3 buc

**Ouă fierte\***  
Яйца\* куриные отварные  
Boiled eggs\*

20 mdl  
2 buc

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

60 mdl  
2 buc

**Omletă clasică cu mix salată și Cherry** (Ouă\*, lapte\*)  
Омлет классический с микс салатом и помидорами Черри (Яйца\*, молоко\*)  
Classic omelette with salad & Cherry (Eggs\*, milk\*)

60 mdl  
1/150/50

**Frittata cu piept de pui** (Ouă\*, lapte 2,5%, piept de găină, broccoli, bostânel, fasole verde, ciuperci Champignons\*)  
Фриттата с куриной грудкой (Яйца\*, молоко 2,5%, куриная грудка, брокколи, кабачок, стручковая фасоль, грибы Шампиньоны\*)  
Frittata with chicken breast (Eggs\*, milk\*, chicken breast, broccoli, zucchini, string beans, Champignons\*)

90 mdl  
1/200

**Shakshuka** (Ouă\*, roșiile\*, ceapă, ardei dulce, brânză de oi\*)  
Шакшука (Яйца\*, помидор, лук, сладкий перец, брынза овечья\*)  
Shakshuka (Egg\*, tomato, onion, sweet pepper, sheep's cheese\*)

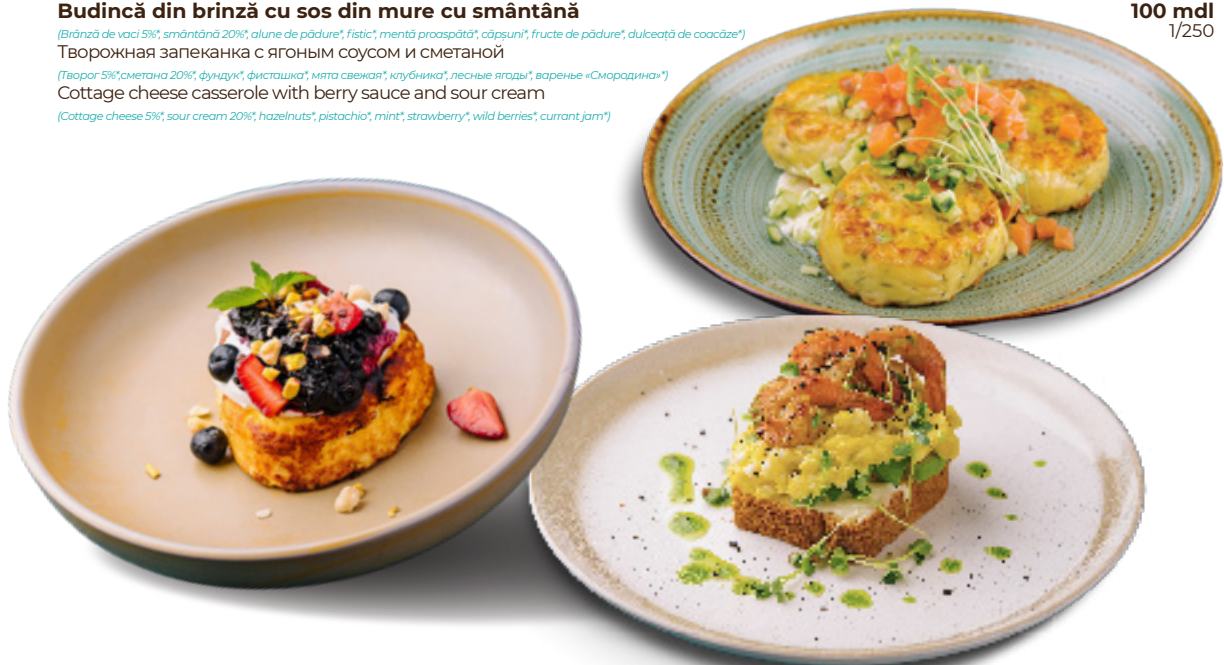
90 mdl  
1/250

**Fulgi de ovăz cu parmezan, ou poșat și bacon**  
(Fulgi de ovaz, parmezan\*, ou\*, bacon\*, spanac\*)  
Овсяная каша с пармезаном, яйцом пашот и беконом  
(Овсяная крупа, сыр «Пармезан», яйца\*, бекон\*, шпинат\*)  
Oatmeal porridge with parmesan, poached egg and bacon  
(Oatmeal, parmesan\*, egg\*, bacon\*, spinach\*)

80 mdl  
1/300

**Budincă din brinză cu sos din mure cu smântână**  
(Brânză de vaci 5%, smântână 20%, alune de pădure\*, fistic\*, mentă proaspătă\*, căpșuni\*, fructe de pădure\*, dulceață de coacăze\*)  
Творожная запеканка с ягоным соусом и сметаной  
(Творог 5%, сметана 20%, фундук\*, фисташка\*, мята свежая\*, клубника\*, лесные ягоды\*, варенье «Смородина»\*)  
Cottage cheese casserole with berry sauce and sour cream  
(Cottage cheese 5%, sour cream 20%, hazelnuts\*, pistachio\*, mint\*, strawberry\*, wild berries\*, currant jam\*)

100 mdl  
1/250



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc;  
\*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости, содержат глютен, лактозу и т.д.;  
\*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.



GUSTĀRI

ЗАКУСКИ

APPETIZERS



- Guacamole de avocado cu nachos** (Avocado, ceapă roșie , roșie , usturoi)\*, chipsuri de porumb nachos\*) **80 mdl**  
 Гуакамолe из авокадо с начосами (Авокадо, красный лук, помидор, чеснок\*, кукурузные чипсы-Начос\*) 1/130/30  
 Guacomole with avocado and nachos (Avocado, red onion, tomato, garlic\*, nachos\*)
- Burger cu carne de vită și ceapă caramelizată** (Chifla , carne de vita, ouă\*, ketchup, muștar \*, salata verde , roșii ) **125 mdl**  
 Бургер с говядиной и карамелизированным луком (Цельнозерновая булка, говядина, яйцо\*, кетчуп, горчица\*, салат, помидор) 1/300  
 Burger with beef and caramelized onions (Wholegrain bread, beef, egg\*, ketchup, mustard\*, lettuce, tomato)
- Tartar de somon cu avocado** (Somon afumat, mustar Dijon\*, pâine, lămâie\*) **195 mdl**  
 Тартар из лосося с авокадо (Семга слабосоленная, дижонская горчица\*, цельнозерновый хлеб, лимон\*) 1/200  
 Salmon tartare with avocado (Salmon, mustard\*, wholegrain bread, lemon\*)
- Sandwich cu fileu de pui** (Pâine de hrișcă , crema de brânză \*, sos pesto, frunza de salata verde ,piept de găină, roșie , ceapă roșie ) **110 mdl**  
 Сэндвич с куриной грудкой (Гречневый хлеб, сыр творожный\*, соус песто, лист салата, куриная грудка, помидор, красный лук) 1/200  
 Chicken fillet sandwich (Buckwheat bread, cottage cheese\*, pesto, lettuce, chicken breast, tomato, red onion)
- Sandwich cu somon** (Pâine de hrișcă , crema de brânză\*, castravete, somon afumat, frunza verde de salata) **130 mdl**  
 Сэндвич с малосольной семгой (Гречневый хлеб, сыр творожный\*, огурец, семга слабосоленная, лист салата) 1/200  
 Salmon sandwich (Buckwheat bread, cottage cheese\*, cucumber, salmon, lettuce)
- Burger cu conținut scăzut de carbohidrați cu carne de vită în frunze de salată** (Carne de vita, ceapă roșie , ouă\*, salata iceberg, roșii, mustar\*) **130 mdl**  
 Низкоуглеводный бургер с говядиной в салатных листьях (Говядина, лук красный, яйцо\*, салат айсберг, помидор, горчица\*) 1/300  
 Low-carb burger with beef in salad leaves (Beef, red onion, egg\*, iceberg salad, tomato, mustard\*)



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc.;

\*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости, содержать глютен, лактозу и т.д.;

\*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.



SALATE

САЛАТЫ

SALADS

- Salată «Vitamin»** (*Varza proaspătă , morcov ,verdeață , ulei de olive*) **50 mdl**  
 Салат «Витамин» (*Свежая капуста, морковь, зелень, масло оливковое*) **1/200**  
 «Vitamin» salad (*Cabbage, carrot, greens, olive oil*)
- Salată «Cezar» cu fileu de pui** (*Frunze de varza, pipet de găină, ouă fierte\*, pesmeți, sos Cesar, cherry, parmezan*) **135 mdl**  
 Салат «Цезарь» с куриным филе (*Листья салата, куриная грудка, яйцо отварное\*, сухари, соус цезарь, черри, пармезан*) **1/250**  
 «Caesar» salad with chicken fillet (*Lettuce, chicken breast, boiled egg\*, croutons, caesar sauce, cherry tomatoes, parmesan*)
- Salată Grecească** (*Frunze de salata , castravete, roșii, ardei dulce, brânză feta\*, olive, ceapă roșie*) **95 mdl**  
 Салат Греческий (*Листья салата, огурец, помидор, сладкий перец, сыр фета\*, оливки, красный лук*) **1/250**  
 Greek salad (*Lettuce, cucumber, tomato, sweet pepper, feta cheese\*, olives, red onion*)
- Salată cu țelină și fileu de pui** (*Frunze de salata, pipet de găină fiert, ardei dulce , rădăcina de țelină, ulei de olive*) **110 mdl**  
 Салат с сельдереем и куриным филе (*Лист салата, куриная грудка отварная, перец сладкий, корень сельдерея, оливковое масло*) **1/250**  
 Salad with celery and chicken fillet (*Lettuce, chicken breast, sweet pepper, celery, olive oil*)
- Salată caldă cu carne de vita și legume** (*Carne vita , ardei dulce , bostănel , ciuperci champignons\*, ulei de olive*) **150 mdl**  
 Тёплый салат с телятиной и овощами (*Говядина, перец сладкий, кабачок, шампиньоны, оливковое масло*) **1/250**  
 Warm salad with Beef & veggies (*Beef, sweet pepper, zucchini, champignons, olive oil*)
- Salată cu fileu de pui , avocado și ananas** (*Pipet de găină , ananas\*, frunza de salata, avocado, roșii cherry, ulei de olive*) **140 mdl**  
 Салат с нежным куриным филе, авокадо и ананасом (*Куриная грудка, ананас\*, лист салата, авокадо, помидорки Черри, оливковое масло*) **1/250**  
 Chicken fillet with avocado & pineapple (*Chicken breast, pineapple\*, lettuce, avocado, cherry tomatoes, olive oil*)
- Poke bowl cu ton proaspăt și orez negru** (*Ton\*, orez negru fiert , avocado, castravete, boabe endamame, chuka, sos de soia, ulei de olive*) **180 mdl**  
 Поке боул со свежим тунцом и чёрным рисом **1/350**  
 (Тунец свежий\*, рис чёрный отварной, авокадо, огурец, бобы Эдамаме, салат чука, соевый соус, масло оливковое)  
 Zoke bowl with fresh tuna and black rice (*Tuna\*, black rice, avocado, cucumber, edamame, chukka salad, soy sauce, olive oil*)
- Salat «Nicoise** (*Ton\*, castravete , roșii , olive , măslina, capere , ouă fiert \* , cartof fiert , ulei de olive , sos de soia, mustar\**) **240 mdl**  
 Салат «Нисуаз» (*Тунец\*, огурец, помидор, оливки, маслины, каперсы, яйцо отварное\*, картофель отварной, Оливковое масло, соус соевый, горчица\**) **1/300**  
 «Nicoise» salad (*Tuna\*, cucumber, tomato, olives, capers, boiled egg\*, potato, olive oil, soy sauce, mustard\**)
- Salată cu ficat de pui și pere** (*Mix de salata, para, afine uscate , sos de apelsina\*, Roșii Cherry , ulei de Olive*) **150 mdl**  
 Салат с куриной печенью и грушей (*Микс салата, груша, вяленая клюква, апельсиновый соус\*, Черри, оливковое масло*) **1/300**  
 Salad with chicken liver and pears (*Mix salad, pear, dried cranberries, orange sauce\*, cherry tomatoes, olive oil*)
- Bol cu somon și mango** **190 mdl**  
 (Orez fiert, somon\*, avocado\*, castraveti proaspeti, mango (conserva)\*, salată Chuka\*, sos de soia\*, nuci\*, susan\*) **1/350**  
 Боул с лососем и манго  
 (Рис отварной, лосось\*, авокадо\*, огурец свежий, манго (консервированный)\*, Салат «Чука» \*, соевый соус\*, заправка «Ореховая» \*, кунжут\*)  
 Bowl with salmon and mango  
 (Boiled rice, salmon\*, avocado\*, cucumber, mango (canned)\*, chukka salad\*, soy sauce\*, nut dressing\*, sesame seeds\*)



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc.

\*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости, содержать глютен, лактозу и т.д.

\*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.



SUPE

СУПЫ

SOUPS

<p><b>Supă cremă de dovleac</b> (<i>Dovleac copt, crema 18%, seminte de dovleac, Microplantele, pesmeți</i>)  Тыквенный крем-суп (<i>Запеченная тыква, сливки 18%, тыквенные семечки, микрозелень, сухари</i>)  Pumpkin Cream Soup (<i>Baked pumpkin, cream 18%, pumpkin seeds, greens, croutons</i>)</p>	<p><b>80 mdl</b> 1/1250</p>
<p><b>Supă cremă de spanac</b> (<i>Spanac, ceapă, smântână 18%, Microplantele, pesmeți</i>)  Крем-суп из шпината (<i>Шпинат, лук репчатый, сливки 18%, микрозелень, сухари</i>)  Spinach cream soup (<i>Spinach, onion, cream 18%, greens, croutons</i>)</p>	<p><b>80 mdl</b> 1/1250/30</p>
<p><b>Supă cremă de ciuperci</b> (<i>Ciuperci champignons, ceapa, crema 18%, pesmeți</i>)  Крем-суп грибной (<i>Грибы шампиньоны, лук репчатый, сливки 18%, сухари</i>)  Mushroom cream soup (<i>Chamignons, onion, cream 18%, croutons</i>)</p>	<p><b>80 mdl</b> 1/1250/30</p>
<p><b>Supă cremă de linte</b> (<i>Linte, ceapa, morcovi, ardei dulci, crema 18%, pesmeți, piept de pui fiert</i>)  Крем-суп из чечевицы (<i>Чечевица, лук репчатый, морковь, перец сладкий, сливки 18%, сухари, куриная грудка отварная</i>)  Lentil Cream Soup (<i>Lentil, onion, carrot, sweet pepper, cream 18%, croutons, chicken breast</i>)</p>	<p><b>80 mdl</b> 1/1250/30</p>
<p><b>Supă Curry cu fructe de mare</b> (<i>Creveți, calmar, midii, pastă de curry*, lapte de cocos*, roșii cherry</i>)  Суп Карри с морепродуктами (<i>Креветки, кальмары, мидии, паста карри*, кокосовое молоко*, помидорки Черри</i>)  Seafood curry soup (<i>Shrimps, squid, mussels, curry sauce*, coconut milk*, sherry tomatoes</i>)</p>	<p><b>160 mdl</b> 1/300</p>
<p><b>Borș</b> (<i>Carne de vita fiarta, varza, sfecla rosie, morcovi, ceapa, cartofi, ierburi, smantana 15%*</i>)  Борщ (<i>Говядина отварная, капуста, свекла красная, морковь, лук, картофель, зелень, сметана 15%*</i>)  Ukrainian soup «Borscht» (<i>Beef, cabbage, beet, carrot, onion, potato, greens, sour cream 15%*</i>)</p>	<p><b>65 mdl</b> 1/300/50</p>
<p><b>Zeamă de găină cu tăitei de casă</b> (<i>Piapt de pui fiert, ceapa, morcov, ardei gras, taitei de casa*, verdeturi, smantana 15%*</i>)  Зама с домашней лапшой и курицей (<i>Куриная грудка отварная, лук, морковь, сладкий перец, домашняя лапша*, Зелень, сметана 15%*</i>)  Chicken noodle soup (<i>Chicken breast, onion, carrot, sweet pepper, homemade noodles*, greens, sour cream 15%*</i>)</p>	<p><b>55 mdl</b> 1/300/50</p>



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc;  
\*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости, содержать глютен, лактозу и т.д.;  
\*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.



PASTE

ПАСТА

PASTA

**Tăiței de hrișcă «Soba» cu legume** *(Țitei de hrisca, ardei dulce, morcovi, stiuleți de porumb la conserva.)*  
Гречневая лапша «Соба» с овощами *(Лапша гречневая, перец сладкий, морковь, початок кукурузы консерв.)*  
Buckwheat «Soba» noodles with vegetables *(Buckwheat noodles, sweet pepper, carrot, canned corn)*

**80 mdl**  
1/300

**Tăiței de orez cu fileu de pui și legume** *(Țitei de orez, piept de pui, dovlecel\*, morcovi, conserve de porumb pe stiuleți)*  
Рисовая лапша с куриным филе и овощами *(Рисовая лапша, куриная грудка, кабачок\*, морковь, початок кукурузы консерв.)*  
Rice noodles with chicken fillet & veggies *(Rice noodles, chicken breast, zucchini\*, carrot, canned corn)*

**120 mdl**  
1/350

**Carbonara cu bacon** *(paste spaghete\*, bacon, ou de pui\*, parmezan\*)*  
Карбонара с беконом *(Паста Спагетти\*, бекон, яйцо куриное\*, сыр Пармезан\*)*  
Carbonara with bacon *(Spaghetti\*, bacon, egg\*, parmesan\*)*

**100 mdl**  
1/250



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc.;

\*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости, содержать глютен, лактозу и т.д.;

\*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.



FELURI DIN CARNE

БЛЮДА ИЗ МЯСА

MEAT DISHES

MEAT DISHES





**Fitness tocană de pui și polenta** (Coapsă de pui, roșii, ulei de măsline, ceapă, brânză feta\*)

Куриная фитнес токана с полентой (Куриное бедро, помидор, масло оливковое, лук репчатый, мамалыга, сыр Фета\*)

Fitness chicken stew with polenta (Chicken thigh, tomato, olive oil, onion, mamaliga, feta cheese\*)

**100 mdl**

1/150/250

**Frigărui de pui cu sos Teriyaki** (Coapsa de pui, ulei de masline, sos teriyaki\*, salata verde, rosii cherry, susan\*)

Куриные шашлычки с соусом «Терияки» (Куриное бедро, масло оливковое, соус терияки\*, лист салата, помидорки Черри, кунжут\*)

Chicken barbecue with Teriyaki sauce (Chicken thigh, olive oil, teriyaki sauce\*, lettuce, cherry tomatoes, sesame\*)

**130 mdl**

1/200

**Pîrjoale de curcan cu piure de cartofi** (File de curcan, oua\*, ceapa, cartofi, lapte 2%\*, sos de capsuni p/f\*)

Котлеты из индейки с картофельным пюре (Филе индейки, яйца\*, лук, картофель, молоко 2%\*, клубничный соус п/ф\*)

Turkey cutlets with mashed potatoes (Turkey fillet, eggs\*, onion, potato, milk 2%\*, strawberry sauce\*)

**135 mdl**

1/200/100

**File de curcan cu tocană de legume și prune**

(File de curcan, ceapa, morcov, vinete, ardei dulce, dovlecei, champignon, prune uscate, sos de capsuni p/f\*)

Филе индейки с овощным рагу и черносливом

(Филе индейки, лук репчатый, морковь, баклажан, перец сладкий, кабачок, шампиньоны, чернослив, соус клубничный п/ф\*)

Turkey fillet with vegetable stew and prunes

(Turkey fillet, onion, carrot, eggplant, sweet pepper, zucchini, champignons, prunes, strawberry sauce\*)

**145 mdl**

1/120/200



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc;

\*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости, содержать глютен, лактозу и т.д.;

\*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.

**Hrișca bio cu fileu de pui** (*Hrișcă fiartă bio, file de pui, ceapă, morcov, ardei dulce, microverde*) **120 mdl**  
Био-гречка с куриным филе (*Био гречка отварная, куриное филе, лук, морковь, перец сладкий, микрозелень*) **1/250**  
Bio buckwheat with chicken fillet (*Bio-buckwheat, chicken breast, onion, carrot, sweet pepper, greens*)

**Fileu de găină la grătar** (*Piept de pui, ketchup, salata mix, rosii cherry, sos de soia\*, ulei de masline*) **120 mdl**  
Филе куриное на гриле (*Куриная грудка, кетчуп, микс салат, помидорки Черри, соус соевый\*, оливковое масло*) **1/200**  
Grilled chicken fillet (*Chicken breast, ketchup, mix salad, cherry tomatoes, soy sauce\*, olive oil*)

**Pârjoale de pui de casă cu piure de cartofi** (*Piept de pui, ceapa, oua\*, cartofi, lapte 2%\*, microplante*) **120 mdl**  
Домашние куриные котлетки с картофельным пюре (*Куриная грудка, лук, яйца\*, картофель, молоко 2%\*, микрозелень*) **1/200/50**  
Homemade chicken cutlets with mashed potatoes (*Chicken breast, onion, eggs\*, potatoes 2%\*, milk, micro-greens*)

**Polpettone cu pui și cartofi în frișcă** (*Piept de pui, ou\*, branza ricotta\*, bacon, cartofi, crema 18%\*, ulei de masline*) **140 mdl**  
Полпеттоне с курицей и сливочным картофелем (*Куриная грудка, яйцо\*, сыр Рикотта\*, бекон, картофель, сливки 18%\*, масло оливковое*) **1/150/200**  
Polpettone with chicken and cream potatoes (*Chicken breast, egg\*, Ricotta cheese\*, bacon, potato, cream 18%\*, olive oil*)

**Muschiuleț de vită cu Ratatoui** **300 mdl**  
*(Viță (muşchiu)\*, dovlecei, vinete\*, rosii\*, ceapă roșie\*, ulei de măsline, condimente\*)* **1/300**  
Говяжья вырезка с Рататум (*Говядина (вырезка)\*, кабачок, баклажан\*, помидор\*, красный лук\*, оливковое масло, специи\**)  
Beef tenderloin with Ratatouille (*Beef tenderloin\*, zucchini, eggplant\*, tomato\*, red onion\*, olive oil, spices\**)



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc;

\*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости, содержат глютен, лактозу и т.д.;

\*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.



FELURI DIN PEȘTE

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

FISH DISHES



**Steak de somon cu legume** (Somon proaspăt, dovlecei, vinete, ardei dulce, roșii, ciuperci Champignon\*, ceapă roșie, lămâie\*)  
Стейк из семги с овощами (Семга свежая, кабачок, баклажан, перец сладкий, помидор, грибы Шампиньоны\*, лук красный, лимон\*)  
Salmon steak with vegetables (Salmon, zucchini, eggplant, sweet pepper, tomato, Champignons\*, onion, lemon\*)

**280 mdl**  
1/150/100

**Dorado cu sos de ciuperci și orez** (Dorado, orez negru, orez alb, champignon\*, smântână\*, lămâie\*, ulei de măsline)  
Дорадо с грибным соусом и рисом (Дорадо, рис черный, рис белый, шампиньоны\*, сливки\*, лимон\*, оливковое масло)  
Dorado with mushroom sauce & rice (Dorado, black rice, white rice, champignons\*, cream\*, lemon\*, olive oil)

**240 mdl**  
1/250/170/10

**Pirjoale de pește cu orez** (Somon tocat si stiucca, orez alb, castraveti, smantana\*, lamaie\*)  
Рыбные котлетки с рисом (Фарш из семги и судака, рис белый, огурцы, сметана\*, лимона\*)  
Fish cutlets with rice (Minced salmon and walleye, white rice, cucumbers, sour cream\*, lemon\*)

**180 mdl**  
1/160/130/50

**File de biban cu risotto din orez negru** (file de biban de mare, orez negru, parmezan\*, ulei de masline)  
Филе сибаса с ризотто из чёрного риса (филе сибаса, черный рис, сыр пармезан\*, оливковое масло)  
Sea bass fillet with black rice risotto (Seabass, black rice, parmesan\*, olive oil)

**240 mdl**  
2/250

**Orez cu legume verzi și calamar**  
(Orez, dovlecel, mazăre verde, calmar\*, sos pesto\*, parmezan\*, salată verde\*, ulei de măsline verde\*)  
Рис с зелеными овощами и кальмаром  
(Рис, кабачки, горошек зеленый, кальмар\*, соус «Песто»\*, сыр Пармезан\*, салат\*, п/ф зелёное масло оливковое\*)  
Rice with green vegetables and squid  
(rice, zucchini, green peas, squid\*, pesto sauce\*, parmesan cheese\*, lettuce\*, green olive oil\*)

**135 mdl**  
1/250



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc.;  
\*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости,  
содержать глютен, лактозу и т.д.;  
\*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.



GARNITURI

ГАРНИРЫ

SIDE DISHES



**Legume grill** (Dovlecei, vinete, champignon, ardei dulce, rosii, ceapa rosie)

Овощи гриль (Кабачок, баклажан, шампиньоны, перец сладкий, помидор, лук красный)

Grilled vegetables (Zucchini, eggplant, champignons, sweet pepper, tomato, red onion)

**65 mdl**

1/200

**Orez fiert cu legume** (Orez fiert, ceapa, morcovi, ardei dulci, rosii cherry)

Рис отварной с овощами (Рис отварной, лук, морковь, перец сладкий, помидорки Черри)

Boiled rice with vegetables (Rice, onion, carrot, sweet pepper, cherry tomatoes)

**50 mdl**

1/200

**Hrișcă cu legume** (Hrișcă fiartă, ceapă, morcov, ardei dulce, roșii cherry)

Гречка с овощами (Гречка отварная, лук, морковь, перец сладкий, помидорки Черри)

Buckwheat with vegetables (Buckwheat, onion, carrot, sweet pepper, cherry tomatoes)

**50 mdl**

1/200

**Piure de cartofi** (Cartof, lapte 2%, unt\*)

Пюре картофельное (Картофель, молоко 2%, сливочное масло\*)

Mashed potatoes (Potato, milk 2%, butter\*)

**45 mdl**

1/200

**Broccoli la cuptor**

Брокколи запеченный

Baked broccoli

**55 mdl**

1/200



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc.;

\*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости, содержать глютен, лактозу и т.д.;

\*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.



DESERTURI

ДЕСЕРТЫ

DESSERTS

DESSERTS

<p><b>Fondant de ciocolată</b> <i>(ciocolata neagra*, unt*, zahar, inghetata Plombir*)</i>          Шоколадный фондан <i>(Черный шоколад, масло сливочное*, сахар, мороженное Гломбир*)</i>          Chocolate fondant <i>(Dark chocolate, butter*, sugar, ice-cream*)</i></p>	<p><b>70 mdl</b> 1/100/70</p>
<p><b>Motiko</b> Мотики Motiko</p>	<p><b>50 mdl</b> 1 buc</p>
<p><b>Sortiment de înghețată Prestige</b> Мороженое в ассортименте Ice cream assortment</p>	<p><b>20 mdl</b> 1/50</p>
<p><b>Prăjitură «Copilărie»</b> <i>(Prăjituri de vafe, lapte condensat, caramel fierț, migdale zdrobite*)</i>          Торт «Детство» <i>(Вафельные коржи, сгущенка, «Ириска» варенная, миндаль дробленый*)</i>          Cake «Childhood» <i>(Waffles, condensed milk, toffee, almond*)</i></p>	<p><b>60 mdl</b> 1/150</p>
<p><b>Cheesecake Brownie</b> Чизкейк Брауни Cheesecake Brownie</p>	<p><b>50 mdl</b> 1/80</p>
<p><b>Cheesecake cu vanila</b> Чизкейк ванильный Vanila cheesecake</p>	<p><b>50 mdl</b> 1/90</p>



\*Aceste produse pot provoca alergii cu intoleranță personală, conțin gluten, lactoză etc.;  
 \*Данные продукты могут вызвать аллергию при личной непереносимости,  
 содержать глютен, лактозу и т.д.;  
 \*These products may cause allergies with personal intolerance; contain gluten, lactose, etc.





FRUCTE USCATE

СУХОФРУКТЫ

DRIED FRUITS

DRIED FRUITS

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





BĂUTURI

НАПИТКИ

DRINKS

DRINKS

## 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

**Ceai de Ghimbir**

Чай имбирный  
Ginger tea

**120 mdl**  
1/600

**Ceai Aloe Vera**

Чай алое 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	70 / 50 mdl
Jana 1.0 / 0.5 L	50 / 40 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	85 mdl
Aqua carpatica 0.75L	50 mdl
Aloe Vera în sortiment 0,5 L	55 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 0.33 /0.75L	55 / 90 mdl
Uludag de munte green 0.200 ml	35 mdl
Uludag C Max 0.200 ml	40 mdl
Uludag Frutti Extra 0.250 ml	60 mdl
Uludag Premium 400 ml	40 mdl
Uludag Premium Blue 0.25/0.75 ml	60 / 120 mdl
Kombucha 0,4 L	90 mdl
Red Bull	80 mdl
Gorna Bania 0,75 L	40 mdl
Pelisterka 0.75 ml	70 mdl
Coconut water «Foco»	90 mdl

## LIMONADE & SMOOTHIE / ЛИМОНАДЫ & СМУЗИ

<b>Limonadă cu zmeură</b> Малиновый лимонад / Raspberry Lemonade	<b>LEMONADE &amp; SMOOTHIE</b>	70 mdl
<b>Limonadă cu maracuja</b> Маракуйя лимонад / Passion Fruit Lemonade		70 mdl
<b>Limonadă citrus/aloe</b> Цитрус алое лимонад / Citrus & Aloe Lemonade		70 mdl
<b>Smoothie cu maracuja/mango</b> Маракуйя / манго смузи / Mango & Passion Fruit Smoothie		90 mdl
<b>Smoothie cu mix de fructe de pădure</b> Ягодный микс смузи / Mixed Berry Smoothie		80 mdl
<b>Limonadă de vișină</b> Вишнёвый лимонад / Cherry lemonade		50 mdl
<b>Limonadă din fructul pasiunii și pepene galben</b> Лимонад из маракуйи и дыни / Passion fruit and melon lemonade	50 mdl	
<b>Smoothie cu pere și spanac</b> Смузи Груша со шпинатом / Pear and spinach smoothie	60 mdl	
<b>Detox green</b> Spanac, țelină, kiwi, castravete, mere, mentă / Шпинат, сельдерей, киви, огурец, яблоко, мята / Spinach, celery, kiwi, cucumber, apple, mint	90 mdl	
<b>Breakfast smoothie</b> 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> Avocado, banana, spanac / Авокадо, банан, шпинат / Avocado, banana, spinach	110 mdl	
<b>Smoothie de proteine cu fructe și lapte de migdale</b> 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> Апельсин / Orange	<b>60 mdl</b> 200 ml
<b>Grapefruit</b> Грейпфрут / Grapefruit	<b>60 mdl</b> 200 ml
<b>Morcovi</b> Морковь / Carrot	<b>45 mdl</b> 200 ml
<b>Țelină</b> Сельдерей / Celery	<b>85 mdl</b> 200 ml
<b>Ananas</b> Ананас / Pineapple	<b>145 mdl</b> 200 ml
<b>Măr</b> Яблоко / Apple	<b>45 mdl</b> 200 ml
<b>Rodie</b> Гранат / Pomegranate	<b>85 mdl</b> 200 ml
<b>Rodie &amp; ananas</b> Гранат и ананас / Pomegranate & pineapple	<b>100 mdl</b> 200 ml
<b>Rodie &amp; mere</b> Гранат и яблоко / Pomegranate & apple	<b>60 mdl</b> 200 ml

## SHAKE / ШЕЙКИ SHAKE

<b>Shake de vanilie</b> Ванильный / Vanilla shake	<b>50 mdl</b>
<b>Shake de biscuiți</b> Шейк из печенья / Cookie shake	<b>70 mdl</b>
<b>Shake de banana și căpșună</b> 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