



AQUATERRA

SENSE

**MENU**



# BREAKFAST

## Scrob cu creveti și guacamole

Oua, paine, frisca 9%, creveti, rosii cerry, avocado, ceapa rosie, suc de lamaie

**140 mdl**  
300 gr

## Скрембл с креветками и гуакамоле

Хлеб, Яйцо, сливки, креветки, растительное масло, помидоры Черри, авокадо свежий, красный лук, сок лимона, помидоры

## Oua fierte cu quinoa, somon slab sarat si avocado

Oua, somon slab sarat, avocado, fruze de salata, quinoa, iaurt grecesc, seminte de floarea soarelui

**140 mdl**  
2 buc/200 gr

## Отварные яйца с киноа, семгой и авокадо

Яйцо, семга малосоленая, авокадо свежий, листья салата, киноа, йогурт греческий, оливковое масло, семечки подсолнуха,

## Oua ochiuri cu paine toast, salata mix si unt

Oua, sare, salata mix, paine, rosii cerry, unt 82%

**70 mdl**  
2 buc/50/50/15 gr

## Глазунья с тостами со сливочным маслом и салатом

Яйцо, соль, микс салата, Черри, хлеб, сливочное масло

## Omleta clasica cu paine toast, salata mix si rosii cerry

Oua, lapte, salata mix, rosii cerry, paine, sare, condimente, ulei, seminte de floarea soarelui, paine

**70 mdl**  
250 gr

## Омлет классический с салатом, помидорами черри и тостами

Яйцо, молоко, соль, специи, растительное масло, микс салата, помидоры Черри, Оливковое масло, семечки подсолнуха, хлеб

## Omleta cu salam martadella, salata mix si cerry

Oua, lapte, salata mix, rosii cerry, sare, condimente, ulei, seminte de floarea soarelui, salam martadella

**80 mdl**  
250 gr

## Омлет с мартаделлой, салатом и помидорами черри

Яйцо, молоко, соль, специи, растительное масло, колбаса, микс салата, помидоры Черри, оливковое масло, семечки подсолнуха

## Shakshuka 350 gr 90 mdl

Oua, rosii, ceapa, ardei dulce, branza de oi, paine, verdeata

**90 mdl**  
350 gr

## Шакшука

Яйцо, помидор, лук, сладкий перец, брынза овечья, зелень, хлеб

## Papanasi cu smantana si sos de fructe de padure

Branza de vaci 5%, gris, zahar, smantana 20%, sos din fructe de padure, fulgi de migdale

**120 mdl**  
210/50/30 gr

## Сырники со сметанной и ягодным соусом

Творог 5%, манка, сахар, сметана 20%, соус ягодный, миндальные хлопья

## Papanasi cu somon slab sarat

Branza de vaci 5%, faina de grau, verdeata, castraveti, branza feta, frisca

**130 mdl**  
300 gr

## Сырники с малосоленной сёмгой

Творог 5%\*, яйцо\*, мука пшеничная в/с\*, зелень, семга, сыр фетаб сливки, слабосоленая, огурец

# BREAKFAST

**Oladii din cartof dulce cu ou posat si avocado** **110 mdl**  
270 gr  
Cartof dulce, faina de grau, oua, avocado, sos Olandez, susan, rosii cerry, salata mix, branza feta, frisca)

**Драники из батата с яйцом пашот и авокадо**  
Батат мука пшеничная, яйцо, авокадо свежий, помидоры Черри, сыр фета, микс салата, соус Голландский, кунжут, оливковое масло, чеснок специя

**Oladii de dovlecel cu somon** **100 mdl**  
300 gr  
Dovlecei, oua, iaurt grecesc, faina de grau, smantana, somon slab sarat, marar

**Кабачковые оладьи с лососем**  
Кабачок, яйцо\*, йогурт греческий, мука пшеничная в/с\*, сметана\*, слабосоленая семга, укроп

**Polenta cu ou posat, ciuperci si becon** **100 mdl**  
300 gr  
Faina de malai, oua, unt, ciuperci, bacon, sare, condumente, cascaval parmezan, ulei

**Полента с яйцом пашот, грибами и беконом**  
Сливочно масло, грибы, бекон, растительное масло, яйцо, пармезан, мамалыга, зеленое масло оливковое

**Terci din ovaz cu sos de fructe de padure** **60 mdl**  
300 gr  
Lapte, fulgi de ovaz, zahar, esentie de vanilie, sos de fructe de padure, fulgi de migdale

**Овсяная каша с ягодным соусом и миндальными хлопьями**  
Овсянка, молоко 2.5%\*, миндальные хлопья, соус из ягод, мята свежая, сахар/соль - по желанию

# APPETIZERS

**Guacamole cu pâine toast** **85 mdl**  
150/50 gr  
Avocado, ceapa rosie, usturoi, rosii, paine, sare, condimente, suc de lamaie

**Гуакомоле с хлебными тостами**  
Авокадо свежий, лук красный, помидоры свежие, хлеб, сок лимона, соль, специи,

**Tartar din somon cu paine toast** **195 mdl**  
200 gr  
Somon, avocado, mustar boabe, paine, lamaie

**Тартар из лосося с тостами**  
Семга слабосоленая, дижонская горчица\*, цельнозерновой хлеб, лимон\*

**Pateu de ficat de pui cu dulceata de rosii si paine toast** **80 mdl**  
100/30/50 gr  
Ceapa, morcov, ficat de pui, rosii, scortisoara, zahar, paine, susan, seminte de dovleac

**Пате из куриной печени с вареньем из помидор**  
Лук репчатый, мокровь, печень, варенье из помидор(чатни), зеленое масло оливковое, хлеб, тыквенные семечки, кунжут, салат

**Sandwich cu fileu de pui** **110 mdl**  
250 gr  
Paine de hrisca, cascaval Pholadelphia, sos pesto, fileu de pui, rosii, ceapa rosie

**Сэндвич с куриной грудкой**  
Гречневый хлеб, сыр творожный\*, соус песто, лист салата, куриная грудка, помидор, красный лук

**Sandwich cu somon** **130 mdl**  
250 gr  
Paine de hrisca, cascaval Pholadelphia, castraveti, somon slab sarat, frunze de salata

**Сэндвич с малосоленной семгой**  
Гречневый хлеб, сыр творожный\*, огурец, семга слабосоленая, лист салата

# SALADS

## Salata din varza proaspata cu mere si nuci

Varza proaspata, mere, nuci, vorcov,ulei de olive, verdeata, sare, suc de lamaie

**60 mdl**

200 gr

## Салат из капусты с яблоком и грецким орехом

Капуста, яблоки, грецкий орех, морковь, зелень, оливковое масло, соль, сок лимона

## Salată «Cezar» cu fileu de pui

mix salata,pesmeti, fileu de pui, oua de prepelita, sos cezar, rosii cerry,cascaval parmezan

**135 mdl**

300 gr

## Салат «Цезарь» с куриным филе

Листья салата, куриная грудка, яйцо отварное, сухари, соус цезарь, черри, пармезан

## Salată Grecească

Rosii, castraveti, salata mix, ardei dulci,ceapa rosie, branza feta, olime/ masline, ulei de masline

**95 mdl**

300 gr

## Салат Греческий

Листья салата, огурец, помидор, сладкий перец ,сыр фета, оливки, красный лук

## Salata cu avocado si creveti

Salata mix, rosii cerry, creveti, avocado,s os teriyaki, susan

**180 mdl**

250 gr

## Салат с креветками и авокадо

Микс салата, креветки, соус терияки, овокадо, помидоры Черри, кунжут

## Salată cu țelină și fileu de pui

Salata mix, ardei dulci,radacina de tellina, fileu de oui fiert, ulei de olive, sare, condimente

**110 mdl**

250 gr

## Салат с корнем сельдерея и куриным филе

Лист салата, куриная грудка отварная, перец сладкий, корень сельдерея, оливковое масло

## Salată caldă cu carne de vita și legume

Carne de vita, ardei dulci, ciuperci, dovlecei, sos teriyaki

**150 mdl**

250 gr

## Тёплый салат с говядиной и овощами

Говядина, перец сладкий, кабачок, шампиньоны, соус Терияки

## Salată cu fileu de pui ,avocado și ananas

Salata mix, ananas, fileu de pui, avocado, rosii cerry, ulei de olive, otet balsamic

**140 mdl**

300 gr

## Салат с нежным куриным филе, авокадо и ананасом на гриле

Куриная грудка, ананас\*, лист салата, авокадо, помидорки Черри, оливковое масло

## Poke bowl cu ton proaspăt și quinoa

Ton proaspat,quinoa, avocado, castraveti, algie de mare, Edamame

**190 mdl**

300 gr

## Поке боул со свежим тунцом и киноа

Тунец свежий,quinoa, авокадо, огурец, бобы Эдамаме, салат чука, соевый соус, масло оливковое

## Poke bowl cu somon slab sarat si mango

orez, avocado, mango conservat, castraveti, somon slab sarat, algie de mare, sos de nuci, sos teriyaki, sos de soia

**190 mdl**

300 gr

## Поке боул с лососем и манго

Рис, авокадо, манго консервированный, огурцы свежие, семга малосольная, салат Сиуса, кунжут, соус ореховый, соус терияки, соус соевый

# SALADS

## Salat «Nicoise»

Ton proaspat, cartofi, rosii cerry, pastai de fasole, salata mix, ulei de olive, sos de soia

**240 mdl**

300 gr

## Салат «Нисуаз»

Тунец свежий, помидоры черри, яйцо перепелиное\*, картофель отварной, Оливковое масло, соус соевый, стручковая фасоль\*

## Salată cu ficat de pui și pere

Salata mix, ficat de pui, pere, rosii cerry, ilei de olive, crema balzamica, merisoare, suc de portocale

**150 mdl**

250 gr

## Салат с куриной печенью и грушей

Микс салата, груша, вяленая клюква, апельсиновый соус\*, помидорки Черри, оливковое масло

# SOUPS

## Supă cremă de spanac

Spanac, сепа, frisca 18%, pesmeti

**80 mdl**

300 gr

## Крем-суп из шпината

Шпинат, лук репчатый, сливки 18%\*, микрозелень, сухари

## Supa cremă de ciuperci

Ciuperci Sampinion, сеара, frisca 18%, pesmeti

**80 mdl**

300 gr

## Суп-крем из шампиньонов

Грибы шампиньоны\*, лук репчатый, сливки 18%\*, сухари

## Supă cremă de linte

Linte rosie, сеара, morcovi, ardei dulce, frisca 18%, pesmeti

**80 mdl**

300 gr

## Крем-суп из чечевицы

Чечевица, лук репчатый, морковь, перец сладкий, сливки 18%\*, сухари

## Borș rosu

Carne de vita, varza, cartofi, morcov, sfecla, сеара, verdetă, smantana 15%

**70 mdl**

350 gr

## Борщ красный

Говядина отварная, капуста, свекла красная, морковь, лук, картофель, зелень, сметана 15%\*

## Zeamă de găină cu tăiței decasă

Fileu de pui, сеара, morcovi, ardei dulce, taitei de casa, verdeata, smantana

**70 mdl**

350 gr

## Зама с домашней лапшой и курицей

Куриная грудка отварная, лук, морковь, сладкий перец, домашняя лапша\*, Зелень, сметана 15%\*

## Bulion cu chiftele de cucan si legume

Bulion, tocatura de curcan, ou fiert, conopida, broccoli, ardei dulce, pastai

**70 mdl**

350 gr

## Бульон с мясными шариками из индейки

Бульон, фарш из индейки, брокколи, стручковая асольб цветная капуста, яйцо, зелень, перец сладкий

# MEAT

## Pirjoale de pui cu legume sotate

Tocatura de pui, ardei dulce, conopida, broccoli, pastai

**130 mdl**

250 gr

## Домашние куриные котлетки с овощным

Фарш куриный, сладкий перец, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль

## Polenta cu carne de pui

Faina de porumb, unt, carne de pui, rosii, smantana, ceapa, branza feta

**100 mdl**

150/250 gr

## Полента с куриной токаной

Куриное бедро, помидор, лук репчатый, мамалыга, сыр Фета\*

## Chiftele de curcan in sos de frisca cu piureu din cartofi

tocatura de curcan, piureu din cartofi, frisca, verdeata, unt

**140 mdl**

150/200 gr

## Тефтели из индейки с картофельным пюре

фарш из индейки, картофельное пюре, сливки 18%, зелень, масло сливочное

## Hrișca bio cu fileu de pui

Hrișca verde, ceapa, morvor, ardei, fileu de pui, ulei

**125 mdl**

250 gr

## Био-гречка с куриным филе

Био гречка отварная, куриное филе, лук, морковь, перец сладкий

## Fileu de pui la gratar

fileu de pui, sos Mexican, salata mix, rosii cerry, sos de soia

**120 mdl**

180/50 gr

## Филе куриное на гриле

Куриная грудка, микс салат, помидорки Черри, соус соевый, оливковое масло

## Beef stroganoff cu pireu din cartofi

carne de vita, ciuperci, ceapa, frisca, piureu de cartofi, castraveti murati

**210 mdl**

450 gr

## Бефстроганов из говядины

говядина, шампиньоны, сливки, лук репчатый, сливки, огурцы соленые

## Muschiulet de vita cu Ratatoui

muschi de vita, dovlecei, vinete, rosii, ceapa rosie, sos teriyaki

**300 mdl**

300 gr

## Говяжья вырезка с Рататюем

говяжья вырезка, кабачок, баклажан, помидор, красный лук, соус терияки

# SEAFOOD

**Steak de somon cu legume grilate 150/100 280 mdl**  
somon, vanata, ardei dulce, dovlecel, ciuoceru, ceapa rosie, rosii, ceapa rosie

**280 mdl**  
150/100 gr

**Стейк из семги с овощами**

Семга свежая, кабачок, баклажан, перец сладкий, помидор, грибы Шампиньоны\*, лук красный, лимон\*

**Dorado cu cartofi copti si sos de ciuperci**  
dorado, cartofi, ciuperci, frisca, lamiae, sare, condimente

**260 mdl**  
250/150/50 gr

**Дорадо с грибным соусом и рисом**

Дорадо, картофель, шампиньоны, сливки, лимон, оливковое масло

**Pîrjoale de pește cu orez si sos tartar**  
Tocatura din peste, orez, ceapa, morcov, ardei, porumb dulce

**180 mdl**  
160/130/50 gr

**Рыбные котлетки с рисом и соусом тартар**

Фарш рыбный, рис, лук, морковь, младкий перец, кукуруза сладкая, огурцы, сметана, лимон

**File de biban cu piureu din broccoli**  
biban, broccoli, cascaval parmezan, ulei de olive, sare, condimente

**260 mdl**  
250/200 gr

**Филе сибаса с пюре из брокколи**

филе сибаса, брокколи, сыр пармезан, оливковое масло, соль, специи

**Calamar cu orez negru**  
calamar, vin alb, cascaval parmezan, orez negru fiert

**155 mdl**  
250 gr

**Кальмар с черным рисом**

кальмар, вино белое, сыр пармезан, черный рис отварной

# PASTA

**Fidea de hrisca cu pui si legume**  
fileu de pui, morcovi, dovlecei, ardei dulce, porumb, sos teriyaki, fidea de hrisca, susan

**120 mdl**  
300 gr

**Гречневая лапша с курицей и овощами**

Филе куриное, кабачок, морковь свежая, перец сладкий, кукуруза початки, соус терияки, лапша гречневая, кунжут

**Fidea de orez cu pui și legume**  
fileu de pui, morcovi, dovlecei, ardei dulce, porumb, sos teriyaki, fidea de orez, susan

**120 mdl**  
300 gr

**Рисовая лапша с куриным филе и овощами**

Филе куриное, кабачок, морковь свежая, перец сладкий, кукуруза початки, соус терияки, лапша рисовая, кунжут

**Carbonara cu bacon**  
spaghetti, bacon, oua, cascaval parmesan

**100 mdl**  
300 gr

**Карбонара с беконом**

Паста Спагетти\*, бекон, яйцо куриное\*, сыр Пармезан\*



# GARNISH

## Legume grill

Vinete, dovlecel, ardei dulce, ceapa rosie, rosii, ciuoerci sampinion

**65 mdl**

200 gr

## Овощи гриль

Кабачок, баклажан, шампиньоны, перец сладкий, помидор, лук красный

## Orez fiert cu legume

orez fiert, ardei dulce, morcov, ceapa, porumb, dovlecel, unt

**55 mdl**

300 gr

## Рис отварной с овощами

рис отварной, перец сладкий, кабачок, кукуруза сладкая, лук

## Orez negru pe aburi

Черный рис на пару

**60 mdl**

200 gr

## Hrișcă cu legume

hrisca fiearta, ardei dulce, morcov, ceapa, unt

**55 mdl**

200 gr

## Гречка с овощами

Гречка отварная, лук, морковь, перец сладкий, масло сливочное

## Piure de cartofi

cartofi, lapte, unt, sare

**50 mdl**

200 gr

## Пюре картофельное

Картофель, молоко 2%\*, сливочное масло\*, соль

## Broccoli la cuptor

Брокколи запеченный

**55 mdl**

200 gr

## Cartofi copti

Картофель запеченный

**55 mdl**

200 gr

## Cartof dulce copt

Батат запеченный

**60 mdl**

200 gr

# DESERTS

## **Fondant de ciocolată**

ciocolata neagra, unt, zahar, inghetata plombir

## **Шоколадный фондан**

Черный шоколад\*, масло сливочное\*, сахар, мороженное Пломбир\*

**75 mdl**

100/50 gr

## **Десерт Motiko**

**Мотики (вкус на выбор)**

**50 mdl**

1 buv

## **Prăjitură «Copilărie»**

Lapte condensate, migdale, folii de napolitana

## **Торт «Детство»**

Вафельные коржи, сгущенка, «Ириска» варенная, миндаль дроблёный\*

**75 mdl**

170 gr





[www.atterra.md](http://www.atterra.md)