

LINEA MARE POBIERowo

Albero RESTAURACJA

Kuchnia powrotu do natury

Cuisine inspired by a return to nature
Von der Natur inspirierte Küche

Zdrowy poranek

(1, 8) 300 g **28 PLN**

Healthy Morning | Gesunder Morgen

Płatki owsiane gotowane na „mleku" migdałowym z dodatkiem pyłku pszczelego, świeżych borówek, jabłka, cynamonu, prażonych orzechów włoskich i pestek dyni. *Dla Ciebie: Stabilna energia i magnez dla wsparcia Twojego układu nerwowego.*

Oatmeal cooked in almond drink with bee pollen, fresh blueberries, apple, cinnamon, toasted walnuts and pumpkin seeds. *For You: Steady energy to start your day and a natural source of magnesium to support your nervous system.*

Haferflocken gekocht in Mandeldrink mit Blütenpollen, frischen Heidelbeeren, Apfel, Zimt, gerösteten Walnüssen und Kürbiskernen. *Für Sie: Stabile Energie für einen guten Start in den Tag sowie eine natürliche Quelle von Magnesium zur Unterstützung des Nervensystems.*

Klasyk w dobrej formie

(1, 6, 9, 10, 13) 140 g **15 PLN**

A classic in great shape | Ein Klassiker in Bestform

Rzemieślniczy chleb orkiszowy, ze smalcem z białej fasoli i ogórkiem kołobrzeskim. *Dla Ciebie: Uzupełnienie cennych witamin, minerałów i błonnika, dbałość o utrzymanie właściwego poziomu cukru we krwi.*

Artisanal spelt bread served with white bean lard and Kołobrzeg pickled cucumber. *For You: A boost of valuable vitamins, minerals, and fiber, supporting healthy blood sugar levels.*

Handwerklich hergestelltes Dinkelbrot mit weißem Bohnen-Schmalz und Colberg Gewürzgurke. *Für Sie: Versorgung mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sowie Unterstützung eines ausgewogenen Blutzuckerspiegels.*

Nadzieja w bulionie

(1, 9, 13) 200 ml **20 PLN**

Hope in a broth | Hoffnung in der Brühe

Esencjonalny wywar z warzyw od lokalnych producentów, z dodatkiem młodego jęczmienia. *Dla Ciebie: Naturalne nawodnienie i detoksykacja.*

A rich vegetable broth made from locally sourced produce, enriched with young barley. *For You: Natural hydration and detox support.*

Kräftige Gemüsebrühe aus regionalen Produkten, verfeinert mit jungem Gerstengras. *Für Sie: Natürliche Hydration und Unterstützung der Entgiftung.*



Sosnowa ryba

(1, 2, 4, 6, 7, 11, 14) 300 g **49 PLN**

Pine-infused fish | Fisch mit Kiefernaroma

Pieczony filet z sandacza aromatyzowany pędami sosny, podawany z perłową kaszą kuskus i sałatką wakame. *Dla Ciebie: Najwyższej jakości kwasy Omega-3 i bogactwo jodu, a wszystko to skąpane w leśnych fitoncydach, będących naturalnym antybiotykiem.*

Baked pike-perch fillet infused with pine shoots, served with pearl couscous and wakame salad. *For You: High-quality Omega-3 fatty acids and a rich source of iodine, enhanced by forest phytoncides — natural plant-based antibiotics.*

Gebackenes Zanderfilet, aromatisiert mit Kiefernsprossen, serviert mit Perlen-Couscous und Wakame-Salat. *Für Sie: Hochwertige Omega-3-Fettsäuren und eine reiche Jodquelle, ergänzt durch Phytonzide aus dem Wald – natürliche pflanzliche Antibiotika.*

Gorzka słodycz

(1, 3, 5, 6, 7, 8, 11) 140 g **36 PLN**

Bitter sweetness | Bittere Süße

Mus z czekolady deserowej, awokado, płatki soli z Kołobrzegu, orzeszki pinii. *Dla Ciebie: Stymulacja produkcji serotoniny – hormonu szczęścia i spokoju, bogactwo magnezu, wsparcie dla układu nerwowego*

Dark chocolate and avocado mousse with Kołobrzeg salt flakes and pine nuts. *For You: Supports serotonin production — the hormone of happiness and calm, rich in magnesium, beneficial for the nervous system.*

Mousse aus Zartbitterschokolade und Avocado mit Colberg Salzflocken und Pinienkernen. *Für Sie: Fördert die Produktion von Serotonin – dem Hormon für Wohlbefinden und Ruhe, reich an Magnesium und unterstützend für das Nervensystem.*

Alergeny | Allergens | Allergene

1. Gluten / Gluten-containing grains / Glutenhaltiges Getreide **2.** Skorupiaki / Shellfish / Schalentiere **3.** Jaja / Eggs / Eier **4.** Ryby / Fish / Fisch **5.** Orzeszki ziemne / Peanut / Erdnuss **6.** Soja / Soy / Soja **7.** Laktoza / Lactose / Laktose **8.** Orzechy / Nuts / Nüsse **9.** Seler / Celery / Sellerie **10.** Gorczyca / Mustard / Senf **11.** Sezam / Sesame / Sesam **12.** Dwutlenek siarki / Sulphur dioxide / Schwefeldioxid **13.** Łubin / Lupin / Lupine **14.** Mięczaki / Molluscs / Weichtiere

LINEA MARE
POBIEROWO

Zatrzymaj się. Odetchnij. Poczuj.

Zadbaj o siebie tu i teraz.

Pause. Take a breath. Feel. Take care of yourself, here and now.
Halte inne. Atme tief durch. Spüre. Kümmere dich um dich selbst, hier und jetzt.

1 **Zdrowy spokój | Calm balance | Gesunde Ruhe** 200 ml **25 PLN**

Napar z czystka i melisy lekarskiej z pyłkiem pszczelim.
An infusion of cistus and lemon balm with bee pollen.
Ein Aufguss aus Zistrose und Zitronenmelisse mit Blütenpollen.

Dla Ciebie: Wysoki potencjał antyoksydacyjny i odtruwający (przeciwwirusowy, przeciwbakteryjny), z działaniem uspokajającym oraz uzupełnianiem niedoborów mikroelementów i aminokwasów.

For You: High antioxidant and detoxifying potential (antiviral, antibacterial), with a calming effect and replenishment of deficiencies in microelements and amino acids.

Für Sie: Hohes antioxidatives und entgiftendes Potenzial (antiviral, antibakteriell), mit beruhigender Wirkung sowie Ausgleich von Mängeln an Mikroelementen und Aminosäuren.

2 **Złote mleko | Golden milk | Goldene Milch** (8) 250 ml **29 PLN**

Napój migdałowy, kurkuma, olej kokosowy, imbir mielony, naturalny miód pszczeli z lokalnej pasieki.
Almond drink, turmeric, coconut oil, ground ginger, natural bee honey from a local apiary.
Mandeldrink, Kurkuma, Kokosöl, gemahlener Ingwer, natürlicher Bienenhonig aus einer lokalen Imkerei.

Dla Ciebie: Silne działanie przeciwzapalne, odpornościowe i antyoksydacyjne, wspomaga organizm w walce z infekcjami oraz wspiera trawienie dzięki synergii kurkuminy, zdrowych tłuszczów i naturalnych antybiotyków zawartych w miodzie i imbirze.

For You: Strong anti-inflammatory, immune-supporting and antioxidant effect, supports the body in fighting infections and aids digestion thanks to the synergy of curcumin, healthy fats and natural antibiotics found in honey and ginger.

Für Sie: Starke entzündungshemmende, immunstärkende und antioxidative Wirkung, unterstützt den Körper im Kampf gegen Infektionen und fördert die Verdauung dank der Synergie von Curcumin, gesunden Fetten und natürlichen Antibiotika aus Honig und Ingwer.

Alergeny | Allergens | Allergene: (8) Orzechy / Nuts / Nüsse

3

Doza rokitnika | Sea buckthorn shot | Dosis Sanddorn 40 ml **19 PLN**

Rzemieślnicza nalewka z rokitnika (30%), nazywanego przez wielu „złotem północy".
An artisanal sea buckthorn tincture (30%), often referred to as the "gold of the north".
Handwerklich hergestellte Sanddorn-Tinktur (30 %), von vielen als „Gold des Nordens" bezeichnet.

Dla Ciebie: Skarbnica witamin z grupy B, C, F, P i E, źródło lipidów, karotenoidów, antyoksydantów i kwasów omega-7, wsparcie układu odpornościowego, krwionośnego oraz gojenia się ran, spowolnienie procesów starzenia się komórek, regeneracja cery po ekspozycji na wiatr.

For You: A rich source of vitamins B, C, F, P and E, a source of lipids, carotenoids, antioxidants and omega-7 fatty acids, supporting the immune and circulatory systems as well as wound healing, slowing down cellular ageing processes, and aiding skin regeneration after exposure to wind.

Für Sie: Eine Quelle der Vitamine B, C, F, P und E, reich an Lipiden, Carotinoiden, Antioxidantien und Omega-7-Fettsäuren, unterstützt das Immun- und Kreislaufsystem sowie die Wundheilung, verlangsamt Zellalterungsprozesse und fördert die Regeneration der Haut nach Windeinwirkung.

4

Mokre porządki | Pure hydration | Wasser-Ritual 330 ml / 750 ml **19 PLN / 23 PLN**

Woda strukturyzowana z minerałami, serwowana z karafek z kamieniami półszlachetnymi.
Structured water with minerals, served from carafes with semi-precious stones.
Strukturiertes Wasser mit Mineralien, serviert aus Karaffen mit Halbedelsteinen.

Dla Ciebie: Strukturyzowanie wody ma na celu poprawę bioprzyswajalności jej cząsteczek oraz oczyszczenie, co według zwolenników litoterapii wspomaga detoksykację organizmu, harmonizuje układ nerwowy i witalność.

For You: Structuring water aims to improve the bioavailability of its molecules and purification, which according to proponents of lithotherapy supports detoxification, harmonizes the nervous system and enhances overall vitality.

Für Sie: Die Strukturierung des Wassers soll die Bioverfügbarkeit seiner Moleküle verbessern und zur Reinigung beitragen, was laut Anhängern der Lithotherapie die Entgiftung unterstützt, das Nervensystem harmonisiert und die allgemeine Vitalität stärkt.

5

Leśna energia | Forest energy | Waldenergie 350 ml **31 PLN**

Lemoniada z młodych pędów sosny, z syropem z kwiatów czarnego bzu i cytryną.
Lemonade made from young pine shoots with elderflower syrup and lemon.
Limonade aus jungen Kiefernsprossen mit Holunderblütensirup und Zitrone.

Dla Ciebie: Wsparcie układu oddechowego i odpornościowego, łącząc właściwości wykrztuśne i antyseptyczne sosny z przeciwzapalną mocą czarnego bzu oraz wysoką dawką witaminy C z cytryny.

For You: Supports the respiratory and immune systems, combining the expectorant and antiseptic properties of pine with the anti-inflammatory power of elderflower and a high dose of vitamin C from lemon.

Für Sie: Unterstützt das Atemwegs- und Immunsystem, indem es die schleimlösenden und antiseptischen Eigenschaften der Kiefer mit der entzündungshemmenden Kraft des Holunders sowie einer hohen Dosis Vitamin C aus der Zitrone verbindet.

6

Zielony eliksir | Green elixir | Grünes Elixier 350 ml **28 PLN**

Chłodnik z ogórka świeżego i bazylii ze szczyptą soli morskiej, na wodzie gazowanej.
A chilled cucumber and basil soup with a pinch of sea salt, made with sparkling water
Kalte Suppe aus frischer Gurke und Basilikum mit einer Prise Meersalz, auf Sprudelwasserbasis.

Dla Ciebie: Dzięki obecności przeciwutleniaczy i elektrolitów skutecznie oczyszcza organizm z toksyn, redukuje opuchliznę oraz działa kojąco na układ trawienny i nerwowy.

For You: Thanks to the presence of antioxidants and electrolytes, it effectively cleanses the body of toxins, reduces swelling and has a soothing effect on the digestive and nervous systems.

Für Sie: Dank des Gehalts an Antioxidantien und Elektrolyten reinigt es den Körper von Toxinen, reduziert Schwellungen und wirkt beruhigend auf das Verdauungs- und Nervensystem.