



Witaj w miejscu, gdzie wolność wyboru spotyka się z odpowiedzialnością za siebie i za świat. **Wolność** to miejsce, które łączy kuchnię, edukację i wspólnotę. Możesz tu zjeść zdrowo, wziąć udział w warsztatach albo po prostu odpocząć. W Wolności karmimy niskowęglowodanowo. Dieta low carb to dla nas coś więcej niż sposób odżywiania – to styl życia, który stabilizuje emocje, poprawia koncentrację i pomaga odzyskać spokój oraz energię. Wierzymy, że jedzenie to nie tylko smak, ale i jakość. Sięgamy po składniki jak najbardziej lokalne, sezonowe i pochodzące ze zrównoważonych źródeł. Unikamy masowych hodowli, wybieramy małych dostawców i rolników, którym bliska jest troska o naturę.

Bazujemy na zdrowych, nierafinowanych tłuszczach, takich jak oliwa z oliwek czy masło klarowane, które nie tylko sycą, ale także działają przeciwzapalnie i wspierają Twój układ nerwowy. Nasze dania obfitują w wysokiej jakości białko i błonnik, by zapewnić Twojemu ciału długotrwałą sytość i regenerację. Jeśli potrzebna jest odrobina słodczy, sięgamy po miód lub ekstrakt z owoców mnicha. Równie ważny jest dla nas sposób przygotowywania potraw – smażymy na nietoksycznych, stalowych patelniach, lub na japońskim grillu.

Cały czas szukamy nowych rozwiązań – jeśli masz jakiś pomysł, daj nam znać! Każdy posiłek, który tworzymy, to połączenie smaku, jakości i harmonii. Zapraszamy Cię nim do świata, w którym jedzenie naprawdę ma znaczenie, a ludzie chcą dla siebie więcej. Witaj w Wolności.

Szef
kuchni
*Kamil
Skrok*

I don't
miss
CARBS

#wolnoscnaalerzu

**JEDZ MĄDRZE.
MYŚL KLAROWNIE.
ŻYJ W RÓWNOWADZE.**

Proponowane przez nas dania opierają się na sezonowych produktach oraz regionalnych dostawcach wobec czego niektóre dania z karty mogą być niedostępne.

Wszystkie ceny podane są w polskich złotych (PLN) i zawierają VAT.

Od 8 osób doliczany jest serwis kelnerski w wysokości 10% wartości rachunku.

Dokładamy wszelkich starań, by nasze dania były wolne od glutenu. Mimo to, ze względu na wspólną przestrzeń kuchenną, mogą one zawierać jego śladowe ilości.

Wolność

ŚNIADANIA

serwowane
do godz 13:00



ŚNIADANIOWE SPECJAŁY

Jajecznica na maśle z 3 jajek
od szczęśliwych kurek

Nasz tip: spróbuj z pieczywem naszego wypieku!

Alergeny: jajko / mleko

16,- 150g

Jajka po turecku / labneh ziołowy /
konfitowane koktajlowe pomidory /
świeże zioła

Nasz tip: spróbuj z łososiem!

Alergeny: jajka / mleko

34,- 250g

Twarożek z fetą / oliwki / zielone pesto /
oliwa extra virgin / chleb keto

Alergeny: mleko / orzechy / jajka

28,- 280g

Frittata z pomidorami / ser Emilgrana /
sos jogurtowy

Alergeny: jajka / mleko

28,- 350g

DODAJ:

pieczywo własnego
wypieku **10,-**

extra jajko kurze **5,-**

awokado **6,-**

boczek **7,-**

łosoś wędzony MOWI **12,-**

ogórek kiszony **3,-**



Klasyka, która naprawdę odżywia. Pełnowartościowe białko i cholina wspierające koncentrację oraz sytość na długo. Naturalne źródło witamin A, D, E i K dla odporności i równowagi hormonalnej.



Źródło pełnowartościowego białka, choliny oraz witamin A, D i B12, wspierających mózg, układ nerwowy i równowagę hormonalną.



do kupienia
w naszym
sklepie



Śródziemnomorska harmonia dla jelit i serca. Solidna porcja białka oraz wapnia wspierającego kości, jednonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz polifenoli o działaniu przeciwzapalnym. Zielone pesto naturalnie wspiera trawienie.



do kupienia
w naszym
sklepie



Sycąca propozycja bogata w pełnowartościowe białko, wspierające regenerację i długotrwałe uczucie sytości. Pomidory dostarczają likopenu i witaminy C, a kremowy sos jogurtowy wzbogaca danie o wapń, tworząc lekką, świeżą kompozycję, która zachwyci smakiem i odżywia organizm.

Wolność



danie
wegetariańskie



danie
wegańskie



Ktoś powiedział śniadanie idealne? Aż 40 g białka w porcji pomaga utrzymać stabilny poziom glukozy i sytość bez nagłych spadków energii. Źródło zdrowych tłuszczów, które wspierają pracę serca.



Pełnia wartości odżywczych, wspiera balans hormonalny, regenerację mięśni oraz właściwy poziom cukru we krwi. Syci, odżywia i nie obciąża – wspiera koncentrację oraz pracę układu nerwowego.



Lekki, kremowy i świeży - idealny na początek dnia. Kwasy omega-3 dla serca i układu nerwowego, pełnowartościowe białko dla sytości oraz świeże warzywa wspierające nawodnienie i trawienie.



Wyrazisty i satysfakcjonujący. Białko i zdrowe tłuszcze dają długotrwałą sytość i energię, a pomidory dostarczają likopenu – silnego antyoksydantu wspierającego serce.

ŚNIADANIA

serwowane
do godz 13:00



GOFRY LOW CARB

Jajecznicza na gofrze / awokado / ogórek kiszony / majonez / kielki

Alergeny: orzechy / mleko / jajka / gorczyca

35,- 350g

Tatar wołowy na gofrze / marynowane grzyby shimeji / majonez ziołowy / żółtko przepiórcze / ser Emilgrana

Alergeny: jaja / soja / grzyby / mleko / gorczyca

62,- 350g

OMLETY

Wędzony łosoś MOWI / salsa ogórkowa / kremowy serek / majonez / sałaty

Alergeny: ryby / jajka / gorczyca / mleko

42,- 350g

Wędzony boczek / pomidory / ser Emilgrana / kremowy serek / majonez / sałaty

Alergeny: jajka / mleko

40,- 350g



danie
wegetariańskie



danie
wegetariańskie

Wolność

PRZYSTAWKI



serwowane
od godz 13:00

Tatar wołowy / trufla letnia / konfitowane żółtko / majonez
lubczykowy / pomidory / szczypiorek / olej lubczykowy / świeże
zioła / pieczywo naszego wypieku / masło

Alergeny: gorczyca / jajka / mleko / grzyby / soja / gluten

52,- 150g

Matias / czarna ikra / biała rzepa / kalarepa / por / biała cebula /
jabłko / kwaśna śmietana / olej koperkowy / pieczywo naszego
wypieku / masło

Alergeny: por / mleko / gluten / ryby

34,- 220/240g

Labneh / pomidory / siekane czarne oliwki / czerwona cebula /
czosnek / czerwona porzeczka / miód / ocet jabłkowy / pieczywo
naszego wypieku

Alergeny: mleko / orzechy / czosnek / gluten

32,- 200/220g

Kawior pstrąga z Zielenicy na lodzie / ogórek małosolny / wędzony
łosoś / maślanka z oliwą koperkową / kwiaty kopru / pieczywo
naszego wypieku

Alergeny: ryby / mleko / gluten / gorczyca

119,- 120g

Chleb naszego wypieku / masło ziołowe / podwędzane masło
z miso / oliwa z oliwek

Alergeny: gluten / mleko / soja / orzechy

14,- 250g



ZIELENICA

NA TĘTNO I DŁUGIE ŻYCIE



HOME
made

Wolność



danie
wegetariańskie



danie
wegańskie



ZUPY

serwowane
od godz 13:00



Krem z buraka / kozi ser Groser / burak / czereśnia / porzeczka

Alergeny: mleko / seler / soja

28,- 350/400ML



Zielony chłodnik / zielony pomidor / rzodkiewka / rzepa / ogórek zielony / ogórek małosolny / sałata masłowa / porzeczka czerwona / jajko kurze / oliwa ziołowa

Alergeny: seler / soja / jajka / mleko

27,- 200/250 ML

Rosół mocno kolagenowy / pieczona kaczka / zielone warzywa

Alergeny: seler / soja / grzyby

18,- 200 ML, DOPICIA W KUBKU

30,- 400 ML, Z DODATKAMI

DODATKI



Frittata z pomidorami / oliwa / ser Emilgrana

Alergeny: gorczyca / mleko / jajka

16,- 150 g



Ogórek / kwaśna śmietana / oliwa koperkowa / kwiat kopru

Alergeny: mleko

10,- 100 g



Pomidory lata / cebula / czosnek / śmietana / szczypiorek

Alergeny: mleko / czosnek

12,- 150 g



Fasolka szparagowa / migdały w maśle / owoce sezonowe

Alergeny: masło / orzechy

12,- 150 g



Zielone sałaty / winegret / pistacje / ser Emilgrana

Alergeny: gorczyca / mleko / orzechy

10,- 100 g



Ziemniaki smażone w tłuszczu wołowym / majonez truflowy / ser Emilgrana / szczypiorek

Alergeny: mleko / grzyby / jajka / gorczyca

16,- 200 g



danie
wegetariańskie



danie
wegetariańskie

Wolność

DANIA GŁÓWNE



serwowane
od godz 13:00

Filet z kaczki na różowo / jus / brokuł bimi / bób / kurki / jeżyna / oliwa ziołowa

Alergeny: mleko / seler / grzyby

62,— 320g

Porchetta / śmietanowy sos ogórkowy z zielonym groszkiem i boczkiem / ogórek małosolny / olej szczypiorkowy / crunch wieprzowy

Alergeny: mleko / gorczyca

54,— 300g

Piers z perliczki z muśliną pistacjową / noga z perliczki z crunchem wieprzowym i owocami lata / młode marchewki / morela / sos blanquette

Alergeny: gorczyca / soja / orzechy / mleko / jajka

72,— 350g

Rib-eye 56°C / sos pieprzowy z marynowanym zielonym pieprzem / puree z pieczonej białej cebuli z octem sherry / fasola szparagowa / groszek zielony / oliwa szczypiorkowa

Alergeny: mleko / seler / soja / czosnek

139,— 350/400g



DODATKI



Frittata z pomidorami / oliwa / ser Emilgrana

Alergeny: gorczyca / mleko / jajka

16,— 150g



Ogórek / kwaśna śmietana / oliwa koperkowa / kwiat kopru

Alergeny: mleko

10,— 100g



Pomidory lata / cebula / czosnek / śmietana / szczypiorek

Alergeny: mleko / czosnek

12,— 150g



Fasolka szparagowa / migdały w maśle / owoce sezonowe

Alergeny: masło / orzechy

12,— 150g



Zielone sałaty / winegret / pistacje / ser Emilgrana

Alergeny: gorczyca / mleko / orzechy

10,— 100g



Ziemniaki smażone w tłuszczu wołowym / majonez truflowy / ser Emilgrana / szczypiorek

Alergeny: mleko / grzyby / jajka / gorczyca

16,— 200g

Wolność



danie
wegetariańskie



danie
wegetariańskie



DANIA GŁÓWNE

serwowane
od godz 13:00



Gołąbki z włoskiej kapusty / wędzony twaróg / sos na bazie sera Mimolette / zielony groszek / bób / kurki

Alergeny: seler / soja / mleko / grzyby

49,- 320g



Cukinia w Croûte z migdałów i pistacji / puree z zielonego groszku z mięta / masło kaparowo cytrynowe z ziołami / popcorn z kaparów

Alergeny: gorczyca / orzechy

52,- 320g

ZIELENICA



Gładzica / beurre blanc z kawiozem z pstrąga z Zielenicy, gorczycą i szczypiorkiem / brokuł bimi / bób / zielony groszek / oliwa koperkowa

Alergeny: mleko / gorczyca / jajka / ryby

64,- 440g



Pomidory lata / ser kozi Blues Groser / grejpfruit / rabarbar / morela / cebula czerwona / świeże zioła / jabłkowy winegret / oliwa

Alergeny: mleko / gorczyca

48,- 300/350g

DODATKI



Frittata z pomidorami / oliwa / ser Emilgrana

Alergeny: gorczyca / mleko / jajka

16,- 150g



Ogórek / kwaśna śmietana / oliwa koperkowa / kwiat kopru

Alergeny: mleko

10,- 100g



Pomidory lata / cebula / czosnek / śmietana / szczypiorek

Alergeny: mleko / czosnek

12,- 150g



Fasolka szparagowa / migdały w maśle / owoce sezonowe

Alergeny: masło / orzechy

12,- 150g



Zielone sałaty / winegret / pistacje / ser Emilgrana

Alergeny: gorczyca / mleko / orzechy

10,- 100g



Ziemniaki smażone w tłuszczu wołowym / majonez truflowy / ser Emilgrana / szczypiorek

Alergeny: mleko / grzyby / jajka / gorczyca

16,- 200g



danie
wegetariańskie



danie
wegetariańskie

Wolność

MENU DLA DZIECI



Rosółek kolagenowy / pulpety mięsne / warzywa julienne

Alergeny: seler / soja / grzyby

26,- 250g

Łosoś z pieca / warzywa z patelni / tzatziki

Alergeny: ryby / mleko

35,- 300g

Gofr z grillowanym indykiem / majonez serowy / sałaty mieszane / ogórek zielony / pomidor / ser Emilgrana

Alergeny: orzechy / jajka / mleko / gorczyca

37,- 250g

Gofr na słodko / bita śmietana / owoce sezonowe

Alergeny: orzechy / jajka / mleko

35,- 250g

DESERY

Desery przygotowujemy codziennie w naszej cukierni i zmieniają się sezonowo.

Zapytaj obsługę co dziś przygotowaliśmy!



Wolność



danie
wegetariańskie



danie
wegańskie



NAPOJE

KAWY I HERBATY

Espresso **13,-**

Espresso Doppio **18,-**

Americano **16,-**

Cappuccino **19,-**

Flat White **19,-**

Matcha Latte **19,-**

Mrożona Matcha **19,-**

Mleko roślinne **+2,-**

Herbata Liściasta **13,-**
(o dostępne smaki zapytaj obsługę)

SOFTY

Lemoniada klasyczna

22,- 400ML

42,- 1000ML

Woda Gazowana / Niegazowana

10,- 330ML

27,- 1000ML

Woda Kokosowa **18,-**

Kombucha **24,-**

Soki z Wiatrowego Sadu

(o dostępne smaki zapytaj obsługę)

12,- 250ML

SOKI ŚWIEŻO WYCISKANE

Pomarańczowy **27,-**

Grejpfrutowy **27,-**

ogórek / jabłko / seler / cytryna /
natka pietruszki **27,-**

jabłko / imbir / cytryna / mięta **27,-**

Wolność

NAPOJE



PIWA

Piwo rzemieślnicze **23,-** 500ML

(o dostępne gatunki zapytaj obsługę)

Piwo bezalkoholowe *Bavaria* 0,00%

16,- 330ML

KOKTAJLE

Botanist's choice **42,-**

*wódka infuzowana ogórkiem / st. germain /
limonka / jalapeno / bazylią / mięta / agawa*

The Remedy **39,-**

Bourbon / rumianek / miód / cytryna

Limeberry tequila **37,-**

*Tequila / martini bianco / limonka / syrop
malinowo-limonkowy /*

Strawberry Bloom **36,-**

Gin / syrop truskawkowy / agawa / limonka

Oprócz autorskich drinków jesteśmy
w stanie przygotować klasyczne drinki -
o dostępność zapytaj obsługę.

MOKTAJLE

Berry Balance **32,-**

*sok z czarnej porzeczki / sok z malin /
rozmaryn / miód / woda gazowana*

Funky Gin **32,-**

*gin 0% / syrop malinowy / marakuja /
limonka / woda gazowana*

ACV Bubble Spritz **32,-**

*sok wiśniowy / miód / ocet jabłkowy /
angostura (opcjonalnie) / woda gazowana*



KARTA WIN

MUSUJĄCE / APERITIF

Dom Jantoń Cydr Klasyczny

Jabłka Idared 100%

Polska, woj. Łódzkie

26,– 150 ML

120,– 750 ML

Le Petit Etoile Chardonnay

Organic 0%

Chardonnay

Francja, Langwedocja

30,– 150 ML

130,– 750 ML

Pere Ventura Cava Primer Reserva

Brut

Xarel-lo, Macabeo, Parellada

Hiszpania, Katalonia, Cava

32,– 150 ML

160,– 750 ML

Dom Jantoń Blanc de Blancs

Seyval Blanc, Vidal Blanc

Polska, woj. Łódzkie

210,– 750 ML

WINO BIAŁE

Pago Casa Benasal Blanco Organic

Gewürztraminer, Moscatel

Hiszpania, Valencia

28,– 150 ML

145,– 750 ML

Riesling Wachenheimer

Königswingert

Riesling

Niemcy, Palatynat

35,– 150 ML

185,– 750 ML

Sauvignon Blanc Cartagena Casa Marin

Sauvignon Blanc

Chile, Cartagena Valley

185,– 750 ML

Bodegas N de Nivarius

Tempranillo Blanco

Hiszpania, Rioja

169,– 750 ML

Velvet Touch Chardonnay

Chardonnay

Francja, Langwedocja

179,– 750 ML

Albariño Albanta Altos de Torona

Albariño

Hiszpania, Rias Baixas

220,– 750 ML

Gruner Veltliner Haid R&A Pfaffl

Gruner Veltliner

Austria, Weinviertel

219,– 750 ML



Wolność



KARTA WIN



WINO CZERWONE

Pinot Noir Les Muriers

Pinot Noir

Francja, Langwedocja

26,— 150 ML

130,— 750 ML

Nittardi - Nectar Dei Maremma

Toscana Rosso 2021

Cabernet Sauvignon, Petit Verdot,

Merlot, Syrah

Włochy, Toskania

450,— 750 ML



El Coto Crianza 2019 Ecologico

Tempranillo

Hiszpania, Rioja

32,— 150 ML

160,— 750 ML

Primitivo Villa Schinosa

Primitivo

Włochy, Apulia

185,— 750 ML



Pinotage The Bean Mooiplaas

Pinotage

RPA, Stellenbosch

179,— 750 ML

Kaiken Ultra Merlot

Merlot

Argentyna, Mendoza

225,— 750 ML

Mega Spileo 'III' Cuvée Red

Mavrodafne, Cabernet Sauvignon, Agiorgitiko

Grecja, Peloponez

215,— 750 ML



Wolność

Wolność

