CIASTA

### tarta bounty

**Skład**: płatki owsiane, daktyle, wiórki kokosowe, mleczko kokosowe, pasta kokosowa, skrobia ziemniaczana, kakao, gorzka czekolada, erytrol.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4325 kcal/ B: 60 g/ T: 348 g / W: 204 g/ Błonnik: 60 g
**Jeden kawałek:** 360 kcal / B: 5g / T: 29g / W: 17 g/ Błonnik 5 g

### tarta rafaello

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, wiórki kokosowe, mleczko kokosowe, pasta kokosowa, skrobia ziemniaczana, migdały, erytrol.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4284 kcal/ B: 54 g / T: 360 g/ W: 180 g /Błonnik: 72 g
**Jeden kawałek:** 357 kcal/ B: 4,5 g / T: 30 g / W: 15 g / Błonnik: 6 g

### Tarta chałwowa

**Skład:** mąka z ciecierzycy, mąka gryczana, mąka jaglana, mąka migdałowa\*, mąka ziemniaczana, olej kokosowy, siemię lniane, ksylitol, orzechy nerkowca, pasta sezamowa, mleczko kokosowe, tofu, agar, erytrol, gorzka czekolada\*.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4032 kcal/ B: 108 g/ T: 288 g/ W: 288 g/Błonnik: 24 g
**Jeden kawałek:** 336 kcal / B: 9 g / T: 24 g / W: 24 g / Błonnik: 2 g

### Tarta kinder country

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, kakao, kasza jaglana, mleko sojowe\*, mleko kokosowe, ryż ekspandowany, erytrol, gorzka czekolada, syrop z agawy.

 \*można wykluczyć
**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 2904 kcal /B: 60 g / T: 120 g / W: 360 g/ Błonnik: 36g

**Jeden kawałek:** 242 kcal / B: 5 g / T: 10 g / W: 30g/ Błonnik: 3 g

### Szarlotka

**Skład:** mąka z ciecierzycy, mąka jaglana, mąka gryczana, mąka ziemniaczana, mąka migdałowa\*, olej kokosowy, siemię lniane, ksylitol, cynamon, imbir, jabłka, płatki migdałów\*, syrop z agawy.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 3168 kcal/ B: 60 g/ T: 144 g / W: 468 g/ Błonnik: 78g
**Jeden kawałek:** 264 kcal / B: 5 g / T: 12 g / W: 39 g /Błonnik 6,5 g

### tarta snickers

**Skład:** mąka z ciecierzycy, mąka gryczana, mąka jaglana, mąka migdałowa\*, mąka ziemniaczana, mąka kokosowa, siemię lniane, olej kokosowy, ciecierzyca, mleczko kokosowe, daktyle, gorzka czekolada,  masło orzechowe, syrop klonowy, erytrol, ksylitol, sól.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4454 kcal/ B: 120 g/T: 264 g/ W: 396 g/ Błonnik: 48 g
**Jeden kawałek:** 371 kcal / B: 10 g / T: 22 g / W: 33 g / Błonnik: 4g

### tarta karmelowa

**Skład:** mąka gryczana, mąka ziemniaczana, mąka z ciecierzycy, mąka jaglana, mąka migdałowa\*, olej kokosowy, siemię lniane, ksylitol, erytrol, daktyle, kasza jaglana, mleczko kokosowe, cukier kokosowy, czekolada gorzka.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 3756 kcal/ B: 72 / T: 192 g / W: 468 g/Błonnik: 48 g
**Jeden kawałek:** 313 kcal / B: 6 g / T: 16 g / W: 39 g / Błonnik: 4g

### tarta ferrero

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, olej kokosowy, erytrol, tofu\*/cieciorka, gorzka czekolada, kakao, masło z orzechów laskowych, orzechy arachidowe, mleko kokosowe.

\*możliwy zamiennik

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 3720 kcal/ B: 108 g/T: 228 g/ W: 252 g/ Błonnik: 48 g
**Jeden kawałek:** 310 kcal / B: 9 g / T: 19 g / W: 21 g / Błonnik: 4 g

### tarta orzechowo kajmakowa

**Skład:** mąka gryczana, mąka ziemniaczana, mąka z ciecierzycy, mąka jaglana, mąka migdałowa\*, mąka kokosowa, siemię lniane, olej kokosowy, ksylitol, erytrol, cukier kokosowy, masło orzechowe, ciecierzyca, syrop klonowy, sól.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm**: 4164 kcal/ B: 96g / T: 264 g / W: 384 g/Błonnik: 60 g
**Jeden kawałek:** 347 kcal / B: 8 g / T: 22 g / W: 32 g/ Błonnik: 5 g

### tarta budyniowa

**Skład:** mąka gryczana, mąka ziemniaczana, mąka z ciecierzycy, mąka jaglana, mąka migdałowa\*, mąka kukurydziana, siemię lniane,  olej kokosowy, ksylitol, erytrol, mleczko kokosowe, owoce.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 3552 kcal/ B: 48 g / T: 240 g/ W: 336 g/ Błonnik: 24 g
**Jeden kawałek:** 296 kcal / B: 4 g / T: 20 g / W: 28 g / Błonnik: 2 g

### tarta czekoladowa

**Skład:** mąka gryczana, mąka jaglana, mąka z ciecierzycy, mąka migdałowa\*, mąka ziemniaczana, tofu, siemię lniane, olej kokosowy, mleczko kokosowe, kakao, gorzka czekolada, erytrol, dżem 100% z owoców, owoce.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 3444 kcal / B: 72 g/ T: 222 g / W: 311g/ Błonnik: 36 g
**Jeden kawałek:** 287 kcal / B: 6 g / T: 18,5 g / W: 26 g/ Błonnik 3g

### tarta czekoladowa z kajmakiem

**Skład:** mąka gryczana, mąka jaglana, mąka z ciecierzycy, mąka migdałowa\*, mąka ziemniaczana, tofu, siemię lniane, olej kokosowy, mleczko kokosowe, kakao, gorzka czekolada, erytrol, ksylitol, cukier kokosowy.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4056 kcal/ B: 84 g / T: 252 g / W: 384g/ Błonnik: 36 g
**Jeden kawałek:** 338 kcal/ B: 7g / T: 21g / W: 32g / Błonnik: 3 g

### tarta czekoladowo-orzechowa z kajmakiem

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, mleczko kokosowe, orzechy ziemne, kakao, gorzka czekolada, erytrol, ksylitol, cukier kokosowy, tofu/cieciorka\*.

\*możliwy zamiennik

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 276 kcal/ B: 72 g / T: 180 g/ W: 372 g/ Błonnik: 42 g
**Jeden kawałek:** 276 kcal/ B: 6g / T: 15 g/ W: 31g/ Błonnik: 3,5g

### Tarta banoffee

**Skład:** płatki owsiane, daktyle, kakao, mleczko kokosowe, banany, masło orzechowe, olej kokosowy, erytrol.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 3307 kcal/ B: 60 g / T: 132 g/ W: 480 g/ Błonnik: 24 g
**Jeden kawałek:** 276 kcal / B: 5 g / T: 11g / W: 40 g/ Błonnik: 2 g

### Tarta malinowa chmurka

**Skład:** mąka gryczana, mąka jaglana, mąka z ciecierzycy, mąka migdałowa\*, mąka ziemniaczana, siemię lniane, olej kokosowy, mleczko kokosowe, maliny, erytrol, ksylitol, agar.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 3253 kcal / B: 60 g/ T: 216 g/ W: 336 g/ Błonnik: 60 g
**Jeden kawałek:** 271 kcal / B: 5 g / T: 18 g/ W: 28 g/ Błonnik: 5 g

### bezsernik z batata z czekoladą

**Skład:** kakao, mleko kokosowe, puree z batata, tofu, syrop klonowy\*, erytrol, ksylitol, mąka gryczana, siemię lniane, mąka kokosowa, mąka ziemniaczana, mąka migdałowa\*, mąka z ciecierzycy, mąka jaglana, gorzka czekolada, cytryna, wanilia, sól.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4512 kcal/ B: 132 g/ T: 252 g/ W: 576 g/ Błonnik: 42g
**Jeden kawałek:** 376 kcal / B: 11 g / T: 21 g / W: 48 g/ Błonnik 3,5g

### bezsernik z batata z karmelem

**Skład:** banan, pomidory, mleko kokosowe, puree z batata, tofu, syrop klonowy\*, erytrol, ksylitol, melasa karobowa, mąka gryczana, mąka kokosowa, mąka ziemniaczana, cytryna, wanilia, soda oczyszczona, ocet jabłkowy, sól.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 3696 kcal/B: 108 g/ T: 192 g /W: 408 g/ Błonnik: 24 g
**Jeden kawałek:** 308 kcal / B: 9 g / T: 16 g / W: 34 g / Błonnik: 2 g

**bezsernik z batata z brzoskwinią i kruszonką**

**Skład:** brzoskwinie, mleko kokosowe, puree z batata, tofu, syrop klonowy\*, erytrol, ksylitol, mąka gryczana, siemię lniane, mąka jaglana, mąka migdałowa\*, olej kokosowy, mąka z ciecierzycy, mąka kokosowa, mąka ziemniaczana, cytryna, wanilia, sól.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4248 kcal /B: 132 g/ T: 216 g/W: 492 g/ Błonnik: 54 g
**Jeden kawałek:** 354 kcal / B: 11 g / T: 18 g / W: 41 g/ Błonnik 4,5g

### bezsernik królewski

**Skład:** mleko kokosowe, puree z batata, tofu, syrop klonowy\*, erytrol, ksylitol, mąka gryczana, siemię lniane, mąka jaglana, mąka migdałowa\*, olej kokosowy, kakao, mąka z ciecierzycy, mąka kokosowa, mąka ziemniaczana, cytryna, wanilia, sól.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4248 kcal/B: 132 g/ W: 468 g /T: 228 g/ Błonnik: 36 g
**Jeden kawałek:** 354 kcal / B: 11 g / W: 39 g / T: 19 g/ Błonnik: 3g

### bezsernik kokosowy

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, wiórki kokosowe, mąka migdałowa, mąka kokosowa, olej kokosowy, mleczko kokosowe, tofu\*, kasza jaglana, orzechy nerkowca\*, pasta kokosowa, ksylitol, erytrol, agar, sól.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4080 kcal/ B: 108 g/ T: 252 g/W: 372 g/ Błonnik: 48 g

**Jeden kawałek:** 340 kcal / B: 9 g / T: 21 g / W: 31 g / Błonnik: 4g

### bezsernik chałwowy

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, sezam, pasta tahini, kasza jaglana, mleko kokosowe, tofu\*, erytrol, ksylitol, mąka kokosowa, sól, agar, gorzka czekolada\*

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 279 kcal/B: 120g / T: 228 g / W: 180 g /Błonnik: 24 g
**Jeden kawałek:** 279 kcal / B: 10g / T: 19 g / W: 15 g /Błonnik: 2g

### bezsernik orzechowy

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, orzechy ziemne, mleczko kokosowe, kasza jaglana, tofu\*, mąka kokosowa, agar, sól, erytrol, ksylitol.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4499 kcal/ B: 168g/T: 252 g/ W: 396 g/ Błonnik: 84 g
**Jeden kawałek:** 375 kcal/ B: 14 g / T: 21 g / W: 33 g / Błonnik: 7g

### bezsernik peanut butter & jelly

**Skład:** daktyle, kakao, płatki owsiane, orzechy ziemne, mleczko kokosowe, kasza jaglana, tofu\*, mąka kokosowa, maliny, nasiona chia, agar, sól, erytrol, ksylitol

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4476 kcal/B: 156 g/ T: 222 g/ W: 492 g/ Błonnik: 84 g

**Jeden kawałek:** 373 kcal / B: 13 g / T: 18,5 g / W: 41 g / Błonnik: 7 g

### bezsernik cappuccino

**Skład:** daktyle, kakao, płatki owsiane, orzechy nerkowca\*, mleczko kokosowe, kasza jaglana, tofu\*, mąka kokosowa, kawa, agar, sól, erytrol, syrop klonowy.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4176 kcal/ B: 138 g/ T: 204 g/ W: 432 g / Błonnik: 4 g

**Jeden kawałek:** 348 kcal / B: 11,5 g / T: 17 g / W: 36 g/ Błonnik: 4 g

### bezsernik czekoladowy

**Skład:** daktyle, kakao, płatki owsiane, orzechy nerkowca\*, mleczko kokosowe, kasza jaglana, tofu\*, mąka kokosowa, gorzka czekolada, agar, sól, erytrol

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4248 kcal/ B: 144 g/ T: 204 g/ W: 468 g/Błonnik: 54 g
**Jeden kawałek:** 354 kcal / B: 12 g / T: 17 g / W: 39 g/ Błonnik: 4,5 g

### bezsernik z malinami

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, mąka migdałowa\*, mleczko kokosowe, orzechy nerkowca\*, kasza jaglana, tofu\*, maliny, agar, erytrol, ksylitol, mąka kokosowa, sól.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4224 kcal/B: 132 g/ T: 222 g/W: 444 g/Błonnik 48 g
**Jeden kawałek:** 352 kcal / B: 11 g / T: 18,5 g / W: 37 g/ Błonnik 4 g

### bezsernik z malinami i kakao

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, kakao, mleczko kokosowe, orzechy nerkowca\*, kasza jaglana, tofu\*, maliny, agar, erytrol, ksylitol, mąka kokosowa, sól, czekolada gorzka

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4224 kcal/B: 132 g/ T: 222 g/W: 444 g/Błonnik 48 g
**Jeden kawałek:** 352 kcal / B: 11 g / T: 18,5 g / W: 37 g/ Błonnik 4 g

### bezsernik Snickers

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, kakao, kasza jaglana, mleczko kokosowe, erytrol, ksylitol, tofu\*, orzechy ziemne, mąka kokosowa, agar, gorzka czekolada.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 5280 kcal/B: 180 g/ T: 288 g/ W: 504 g/ Błonnik: 48 g
**Jeden kawałek:** 440 kcal / B: 15 g / T: 24 g / W:42 g/ Błonnik 4 g

### bezsernik ferrero rocher

**Skład:** daktyle, płatki owsiane, kakao, gorzka czekolada, orzechy laskowe, orzechy ziemne, mleczko kokosowe, agar, sól, kasza jaglana, tofu\*, mąka kokosowa, erytrol, ksylitol.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 375 kcal/ B: 168 g/ T: 252 g / W: 396 g/ Błonnik: 90 g
**Jeden kawałek:** 375 kcal / B: 14 g / T: 21 g / W: 33g/ Błonnik: 7,5 g

### torcik black forest

**Wersja 1:**
**Skład:** mąka kokosowa, mąka gryczana, kakao, erytrol, mleczko kokosowe, dżem wiśniowy 100% z owoców, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy, banany, gorzka czekolada, świeża żurawina/wiśnie.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4728 kcal/ B: 90 g/ T: 288 g / W: 672 g/ Błonnik: 36 g
**Jeden kawałek:** 394 kcal/ B: 7,5 g / T: 24 g / W: 56 g/ Błonnik: 3g

**Wersja 2**:
**Skład:** mąka owsiana, ziemniaczana, kakao, erytrol, mleko sojowe\*, mus jabłkowy, mleczko kokosowe, dżem wiśniowy 100% z owoców, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy, gorzka czekolada, świeża żurawina/wiśnie.

\*możliwy zamiennik

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:**  4428 kcal/ B: 96 g/ T: 216 g /W: 996 g/ Błonnik: 72 g
**Jeden kawałek:** 369 kcal / B: 8 g / T: 18 g / W: 83 g  / Błonnik: 6 g

### torcik kawowy

**Skład:** mąka kokosowa, mąka gryczana, kakao, erytrol, mleczko kokosowe, banany,  kawa, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4464 kcal / B: 84 g/T: 300 g/ W: 684 g /Błonnik: 36 g
**Jeden kawałek:** 372 kcal / B: 7 g / T: 25g / W: 57,3g /Błonnik: 3 g

### torcik ferrero

**Wersja 1:
Skład:** mąka kokosowa, mąka gryczana, kakao, erytrol, mleczko kokosowe, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy, banany, orzechy arachidowe, orzechy laskowe.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 5208 kcal/B: 120 g /T: 348 g /W: 456 g/Błonnik: 42 g
**Jeden kawałek:** 434 kcal / B: 10 g / T: 29 g / W: 38 g /Błonnik: 3,5 g

**Wersja 2:**
Skład: mus jabłkowy, mąka owsiana, mąka ziemniaczana, kakao, erytrol, mleko sojowe\*, mleczko kokosowe, orzechy arachidowe, orzechy laskowe, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy.

\*możliwy zamiennik

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4752 kcal/B: 132 g/T: 264 g/W: 780 g/Błonnik: 84 g
**Jeden kawałek:** 396 kcal / B: 11 g / T: 22 g / W: 65 g  / Błonnik: 7 g

### torcik bananowy z kremem orzechowym i karmelem

**Skład**: banany, pomidory, mąka gryczana, erytrol, orzechy arachidowe, ksylitol, cukier kokosowy, mleczko kokosowe, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy, sól

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4488 kcal/ B: 96 g/ T: 252 g/ W: 636g/ Błonnik: 36 g
**Jeden kawałek:** 374 kcal / B: 8 g / T: 21g / W: 53 g /Błonnik 3 g

### Torcik pb&j

**Skład:** banany, pomidory, mąka gryczana, erytrol, orzechy arachidowe, mleczko kokosowe, agar, maliny, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy, sól.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4425 kcal/B: 96 g/ T: 258 g/W: 612 g/ Błonnik: 36 g
**Jeden kawałek:** 369 kcal / B: 8 g / T: 21,5 g / W: 51 g/ Błonnik: 3 g

### torcik snickers

**Wersja 1:
Skład:** banany, mąka gryczana, mąka kokosowa,  erytrol, orzechy arachidowe, ksylitol, cukier kokosowy, mleczko kokosowe, kakao, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy, sól, ciecierzyca.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 5208 kcal/ B: 120 g/ T: 324 g /W: 432 g/Błonnik: 48 g
**Jeden kawałek:** 434 kcal / B: 10 g / T: 27g / W: 36 g/ Błonnik: 4g

**Wersja 2:**
**Skład:** mus jabłkowy, mąka owsiana, mąka ziemniaczana, kakao, erytrol, ksylitol, cukier kokosowy, mleko sojowe\*, mleczko kokosowe, orzechy arachidowe, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy, sól, ciecierzyca.

\*możliwy zamiennik

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4752 kcal/B: 132 g/T: 240 g/W: 744 g/ Błonnik: 84 g
**Jeden kawałek:** 396 kcal / B: 11 g / T: 20 g / W: 62 g  / Błonnik: 7 g

### torcik cynamonowy ze śmietanką kokosową, jabłkiem i karmelem

**Skład:** mąka kukurydziana, mąka migdałowa, mąka z cieciorki, mus jabłkowy, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy, ksylitol, erytrol, cukier kokosowy.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 5496 kcal/ B: 72 g/ T: 384 g/ W: 444 g/Błonnik: 24 g
**Jeden kawałek:** 458 kcal / B: 6 g / T: 32 g / W: 37 g/ Błonnik: 2g

### Torcik leśny mech

**Skład:** mąka kukurydziana, mąka owsiana, mąka z ciecierzycy, mąka migdałowa, mleczko kokosowe, banan, szpinak, erytrol, naturalny zielony barwnik spożywczy, maliny, agar, granat, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 5052 kcal/ B: 78 g/ T: 312 g/ W: 480 g/ Błonnik: 48 g **Jeden kawałek:** 421 kcal / B:6,5 g / T: 26g / W: 40g / Błonnik: 4g

### torcik czekoladowo-malinowy

**Wersja 1:
Skład:** banan, mleko kokosowe, mąka gryczana, mąka kokosowa, kakao, erytrol, maliny, agar, burak liofilizowany, ocet jabłkowy, soda oczyszczona.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4632 kcal/ B: 96 g/T: 300 g/W: 384 g/Błonnik: 60 g **Jeden kawałek:** 386 kcal / B: 8 g / T: 25g / W: 32 g/ Błonnik: 5g

**Wersja 2:**
**Skład:** mus jabłkowy, mąka owsiana, mąka kokosowa, kakao, erytrol, mleko sojowe\*, mleczko kokosowe, maliny, burak liofilizowany, agar, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy.

\*możliwy zamiennik

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4176 kcal/B: 108 g/T: 216 g/W: 708 g/ Błonnik: 96 g
**Jeden kawałek:** 348 kcal / B: 9 g / T: 18 g / W: 59 g  / Błonnik: 8 g

### Torcik rafaello

**Skład:** mąka migdałowa, mąka owsiana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, puree jabłkowe, mleczko kokosowe, wiórki kokosowe, pasta kokosowa, erytrol, ocet jabłkowy, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, chipsy kokosowe.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 6144 kcal/B: 84 g/ T: 456g/ W: 444 g/ Błonnik: 60 g **Jeden kawałek:** 521 kcal / B: 7g / T: 38 g / W: 37 g/ Błonnik: 5g

### Torcik kokos-mango

**Skład:** mąka migdałowa, mąka owsiana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, puree jabłkowe, mleczko kokosowe, wiórki kokosowe, pasta kokosowa, erytrol, ocet jabłkowy, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, chipsy kokosowe.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 6144 kcal/ B: 84 g/T: 456 g/ W: 444g / Błonnik: 60 g **Jeden kawałek:** 521 kcal / B: 7g / T: 38 g / W: 37 g / Błonnik: 5g

### tiramisu

**Skład:** mąka ziemniaczana, mąka migdałowa, mąka kukurydziana, mąka owsiana, kasza jaglana, orzechy nerkowca, mleczko kokosowe, mleko sojowe, olej kokosowy, jabłko, ocet jabłkowy, bezglutenowy proszek do pieczenia, soda oczyszczona, erytrol, ksylitol, kawa, syrop klonowy, kakao, witamina C, sól

### brownie z cukinii

**Skład:** cukinia, mleczko kokosowe, mąka gryczana/owsiana\*, mąka kokosowa, kakao, gorzka czekolada, erytrol, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, ocet jabłkowy.

**Wartości odżywcze blaszki 24cm z polewą:**
2400 kcal / B: 72 g/ T: 132 g / W: 204 g / Błonnik: 24 g
**Jeden kawałek:** 200 kcal/ B: 6 g / T: 11 g / W: 17 g/ Błonnik: 2 g

### Wuzetka

**Skład:** mus jabłkowy, mleko kokosowe, kakao, mąka kokosowa, mąka gryczana, mąka ziemniaczana, erytrol, mleko sojowe\*, dżem owocowy 100%, gorzka czekolada, wanilia, bezglutenowy proszek do pieczenia, sod oczyszczona.

\*możliwy zamiennik

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 5100 kcal/ B: 96 g/ T: 312 g / W: 468g/ Błonnik: 36 g **Jeden kawałek:** 425 kcal / B: 8 g / T: 26g / W: 39g/ Błonnik: 3g

### kopiec kreta

**Skład:** mus jabłkowy, mąka owsiana, mąka ziemniaczana, kakao, erytrol, mleko sojowe\*, mleko kokosowe, banany, agar, gorzka czekolada.

\*możliwy zamiennik

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 5088 kcal /B: 90 g/W: 498 g/T: 300g/ Błonnik: 42 g **Jeden kawałek:** 424 kcal B: 7,5 g / W: 41,5 g / T: 25 g/ Błonnik: 3,5 g

### Ciasto Marchewkowe/ torcik

**Skład:** marchew, jabłko, mleko kokosowe, olej kokosowy, mąka gryczana, mąka kukurydziana, orzechy ziemne\*, mąka z cieciorki, syrop klonowy\*, tofu, erytrol, ksylitol, cukier kokosowy, pomarańcz, cytryna, przyprawy korzenne, sól, soda oczyszczona, ocet jabłkowy, bezglutenowy proszek do pieczenia.

\*można wykluczyć

**Wartości odżywcze blaszki 24cm:** 4812 kcal/ B: 72g/T: 360 g/ W: 312 g/ Błonnik: 42 g **Jeden kawałek**: 401 kcal / B: 6g / T: 30 g / W: 26 g/ Błonnik: 3,5 g

DESERY

BATONIKI 'SNICKERS'

**Skład**: mąka jaglana, ziemniaczana, mąka z ciecierzycy, migdałowa, gryczana, len mielony, olej kokosowy, cieciorka, orzechy ziemne, cukier kokosowy, mleczko kokosowe, mąka kokosowa, daktyle, erytrol, ksylitol, syrop klonowy, czekolada gorzka

**Wartości odżywcze 1 batonika:**205 kcal / B:3g / T: 14g / W: 16g /

BATONIKI 'LION'

**Skład**: daktyle, masło orzechowe, ryż ekspandowany, mleczko kokosowe, amarantus ekspandowany, gorzka czekolada

**Wartości odżywcze 1 batonika:**185 kcal/ 6gB/10gT/17gW

BABECZKI

babeczki bananowe

**Skład**: banan, mleko kokosowe, mąka owsiana, mąka kukurydziana, mąka migdałowa, ksylitol, erytrol, gorzka czekolada, orzechy ziemne\*, orzechy laskowe\*, sól, ocet, soda

\*możliwe zamienniki na życzenie

**Wartości odżywcze 1 babeczki:** 212 kcal / B: 4g / T: 8g / W: 34g

babeczki czekoladowe

Wersja klasyczna

**Skład:**  mąka pszenna, mleko kokosowe, olej rzepakowy, mleko sojowe\*, kakao, erytrol/ksylitol/cukier trzcinowy\*\*, czekolada gorzka, płatki róży/migdały/maliny, ocet, soda

Wersja bezglutenowa

**Skład:** mus jabłkowy, mąka owsiana\*, mleko kokosowe, mleko sojowe\*, mąka migdałowa\*, kakao, mąka kokosowa, erytrol, ksylitol, czekolada gorzka, płatki róży/migdały/maliny\*\*, ocet, soda

\* możliwy zamiennik na życzenie
\*\* do wyboru

**Wartości odżywcze 1 babeczki bg:** 216 kcal / B: 6g / T: 10g / W: 24g

MINI DONUTY

Bananowe z polewą orzechową

**Skład:** mąka gryczana, banany, pomidor, mleczko kokosowe, orzechy ziemne, olej kokosowy, erytrol, syrop klonowy

**Wartości odżywcze 1 donuta:** ~145kcal/5gB/7gT/15gW

Bananowe z polewą czekoladową

**Skład:** mąka gryczana, banany, pomidor, mleczko kokosowe, olej kokosowy, erytrol, syrop klonowy, czekolada gorzka, dekoracja: róża, migdał lub maliny

**Wartości odżywcze 1 donuta:** ~121kcal/3gB/5gT/17gW

Bananowe z polewą karmelową

**Skład:** mąka gryczana, banany, pomidor, mleczko kokosowe, olej kokosowy, erytrol, cukier kokosowy, ksylitol, migdał, sól

**Wartości odżywcze 1 donuta:**  ~159kcal/2gB/7gT/23gW

Czekoladowe z polewą owocową

**Skład:** mąka owsiana, ziemniaczana, banany, mus jabłkowy, mleczko kokosowe, kakao, erytrol, ksylitol, maliny/truskawki, agar

**Wartości odżywcze 1 donuta: ~**125kcal/3gB/5gT/17gW

Czekoladowe z polewą orzechową

**Skład:** mąka owsiana, ziemniaczana, banany, mus jabłkowy, mleczko kokosowe, kakao, erytrol, ksylitol, orzechy ziemne, syrop klonowy, sól, olej kokosowy

**Wartości odżywcze 1 donuta: ~**155kcal/5gB/9gT/12gW

Czekoladowe z polewą czekoladową

**Skład:** mąka owsiana, ziemniaczana, banany, mus jabłkowy, mleczko kokosowe, kakao, erytrol, ksylitol, czekolada gorzka, syrop klonowy, sól, olej kokosowy, dekoracja: maliny/migdały/róża

**Wartości odżywcze 1 donuta: ~**131kcal/5gB/6gT/15gW

### deserki

DESERKI TIRAMISU

Deserki dostępne w rozmiarze "mini" oraz w słoiczkach 235ml

**Skład:** biszkopt bezglutenowy (mąka ziemniaczana, mąka migdałowa, mąka kukurydziana, mąka owsiana, jabłko, erytrol, mleko kokosowe, ocet jabłkowy, soda oczyszczona, bezglutenowy proszek do pieczenia, wanilia) lub pszenny (mąka pszenna, olej rzepakowy, mleko sojowe, cukier/erytrol, ocet jabłkowy, soda oczyszczona, wanilia), kasza jaglana, orzechy nerkowca, mleczko kokosowe, mleko sojowe, kawa, syrop klonowy, kakao.

**Wartości odżywcze słoiczka 235ml:** 301 kcal / B: 7 g / T: 15 g / W: 33 g

deserki chia

**Skład:** nasiona chia, mleczko kokosowe, sok z cytryny, erytrol, syrop z agawy, mango, świeże owoce, agar, wiórki kokosowe, wanilia

**Wartości odżywcze słoiczka 235ml:** 289 kcal / B: 7 g / T: 16 g / W: 31 g

ZIMNA PŁYTA

majobez

**Skład:** mleko sojowe, olej rzepakowy, płatki drożdżowe nieaktywne, ocet jabłkowy, musztarda, przyprawy

**Wartości odżywcze na 100g produktu:**  506 kcal / B: 2g / T: 54 g / W: 2 g / F: 0,3 g

### sos 1000 wysp

**Skład:** mleko sojowe, olej rzepakowy, płatki drożdżowe nieaktywne, ocet jabłkowy, musztarda, pomidory, ogórki konserwowe, cytryna, przyprawy

**Wartości odżywcze na 100g produktu:**  291,6 kcal / B: 1,5g / T: 24g / W: 17 g / F: 0,4g

### Pasztet z soczewicy (~650g)

**Skład:** soczewica zielona, cebula, marchew, czosnek, jabłka, słonecznik, bezglutenowy sos sojowy, passata pomidorowa, mąka owsiana, len mielony, przyprawy

**Wartości odżywcze na 650 g produktu, jeden pasztet:** 1051 kcal / B:60g / T: 30g / W: 132g / F: 25g

**porcja 40g**: 65 kcal / B: 4g / T: 2g / W: 8g / F:1,5g

### smalec z fasoli

**Skład:** cebule, jabłka, biała fasola, olej rzepakowy, bezglutenowy sos sojowy, przyprawy

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:** 100 kcal / B: 3,5g / T: 4,5g / W: 10g / F: 4g

### pasta z suszonych pomidorów

**Skład:** słonecznik, olej rzepakowy, płatki drożdżowe nieaktywne, suszone pomidory

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:** : 247 kcal / B: 9,8g / T: 20g / W: 7,4g

### twarożek słonecznikowy

**Skład:** słonecznik, mleko sojowe, woda kwaszona, płatki drożdżowe nieaktywne, rzodkiewki, szczypiorek, sok z cytryny

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:** 308g kcal / B: 15,3g / T: 22,2g / W: 13,3g

### masełko jaglane

**Skład:** kasza jaglana, mleko sojowe, olej kokosowy, olej rzepakowy, płatki drożdżowe nieaktywne, witamina C, zioła, przyprawy

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:** 515 kcal / B: 2,9g / T: 51,1g / W: 11,3g

### sałatka jarzynowa

**Skład:** pietruszka korzeń, marchew, groszek zielony, majobez, jabłka, seler, ogórki kiszone, ziemniaki

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:** 99 kcal / B: 1,7g / T: 6,5g / W: 9,5g / F: 2g

### sałatka gyros

**Skład:** kapusta pekińska, kukurydza, ogórki konserwowe, cebule, majobez, ketchupu, pomidory, papryki, tofu, przyprawy

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:** 104 kcal / B: 3g / T: 7g / W: 8g / F: 1,5g

### sałatka makaronowa

**Skład:** makaron z cieciorki, brokuły, pomidorki koktajlowe, kukurydza, majobez, czosnek, migdały

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:** 102 kcal / B: 4g / T: 4,5g / W: 12g / F: 2,5g

### sałatka z pieczonych warzyw

**Skład:** kasza pęczak, marchew, bataty, cukinia, pomidory, papryka, ciecierzyca, szpinak, ocet balsamiczny, sos sojowy, syrop klonowy, olej rzepakowy

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:** 99 kcal / B: 3 g / T: 1,6 g / W: 18,5 g / F: 2,4 g

FINGER FOOD

### KRĄŻKI CUKINIOWE Z PASTĄ Z SUSZONYCH POMIDORÓW

**Skład:** cukinia, [pasta z suszonych pomidorów](http://www.turlajklopsa.pl/pastazsuszonychpomidorow), roszponka, świeże zioła, oliwki, pomidorki koktajlowe, przyprawy

### PASZTECIKI Z SOCZEWICY I PIECZAREK

**Skład:** soczewica zielona, pieczarki, słonecznik, pomidory, jabłka, marchew, cebule, bezglutenowy sos sojowy, len mielony, płatki owsiane/jaglane, papryka, czosnek, przyprawy, sojonez, pomidorki koktajlowe, zioła, przyprawy

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:**

### SUSHI Z OGÓRKIEM I AWOKADO

**Skład:** nori, ryż biały, ogórki, marchew, tofu, awokado, bezglutenowy sos sojowy, ocet jabłkowy, sól, wasabi, imbir, przyprawy

### ROLADKI Z PASTĄ Z SUSZONYCH POMIDORÓW

**Skład:** tortilla pszenna/bezglutenowa, szpinak, cukinia, bazylia, pomidory, [pasta z suszonych pomidorów](http://www.turlajklopsa.pl/pastazsuszonychpomidorow)

### KANAPECZKI Z PASTĄ Z FASOLI I SKWARKAMI

**Skład:** pieczywo pszenne/bezglutenowe, [pasta z fasoli i jabłka](http://www.turlajklopsa.pl/smalec), ogórki kiszone, tofu wędzone, bezglutenowy sos sojowy, olej rzepakowy

### kanapeczki z pasztetem z soczewicy

**Skład:** pieczywo pszenne/bezglutenowe, [masełko jaglane,](http://www.turlajklopsa.pl/maselko) [pasztet z soczewicy i słonecznika](http://www.turlajklopsa.pl/pasztetzsoczewicy), świeże zioła, opcjonalnie: ogórek, pomidor

### tartinki wegańskie z kawiorem

**Skład:** kruche ciasto pszenne/bezglutenowe, pomidorki suszone, pomidorki koktajlowe, świeże zioła, [masełko jaglane](http://www.turlajklopsa.pl/maselko), wegański 'kawior' (zawiera soję)

### Kanapeczki z "twarożkiem"

**Skład:** pieczywo pszenne/bezglutenowe, [twarożek ze słonecznika,](http://www.turlajklopsa.pl/twarozek) szczypiorek, pomidorki koktajlowe

PRZYSTAWKI

### tatar z suszonych pomidorów

**Skład:** suszone pomidory, kasza jaglana, sos sojowy, olej rzepakowy, syrop z agawy, „niemso” mielone, sok z buraka, cebule, przyprawy

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:**

DANIA GŁÓWNE

### kopytka z batata

**Skład:** puree z batata, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, płatki drożdżowe nieaktywne, przyprawy

**Wartości odżywcze na 100 g produktu:** 165kcal / B: 2,4g / T: 0,7g / W: 36,8g