

név	Energia * kJ	Energia kcal	zsír (g)	telített zsírsavak (g)	szénhidrát (g)	melyből cukrok (g)	melyből poliolok (g)	melyből eritrit (g)	rost (g)	fehérje (g)	só (g)	Összetevők
REGGELI ÉTELEK												
Piros gyümölcsös - Vegán "túrókrémes" müzli 200g (100g-ban)	610	145	4,4	2,3	24,5	6,3	3,5	3,5	3,4	3,8	0,2	Vegán túrókrém, Müzli keverék (Szafi Free 3 gabonás müzli, Szafi Free Granola), Szafi Free feketeribizli lekvár, ivóvíz.
1 adag (200g)	1220	290	8,8	4,7	48,9	12,7	7	7	6,8	7,5	0,3	
Sárga gyümölcsös - Vegán "túrókrémes" müzli 200g (100g-ban)	608	145	4,4	2,3	24,5	6,7	3,5	3,5	3,2	3,8	0,2	Vegán túrókrém, Müzli keverék (Szafi Free 3 gabonás müzli, Szafi Free Granola), Szafi Free kajszibarack lekvár, ivóvíz.
1 adag (200g)	1216	290	8,8	4,7	49,0	13,4	7	7	6,3	7,5	0,30	
Piros gyümölcsös - joghurtos müzli 220g (100g-ban)	510	121	4,6	2,3	14,7	7,4	0	0	1,8	4,4	0,1	Laktózmentes joghurt , Müzli keverék (Szafi Free 3 gabonás müzli, Szafi Free Granola), Szafi Free feketeribizli lekvár, ivóvíz.
1 adag (220g)	1121	267	10,2	5,1	32,3	16,4	0	0	3,9	9,6	0,3	
Sárga gyümölcsös - joghurtos müzli 220g (100g-ban)	508	121	4,6	2,3	14,7	7,8	0	0	1,6	4,4	0,1	Laktózmentes joghurt , Müzli keverék (Szafi Free 3 gabonás müzli, Szafi Free Granola), Szafi Free kajszibarack lekvár, ivóvíz.
1 adag (220g)	1117	266	10	5,1	32,4	17,1	0	0	3,4	9,6	0,30	
SZENDVICSÉK												
Sous vide csirkés - mustáros bagel 214g (100g-ban)	606	146	8,2	1,6	4	0,8	0,3	0,3	7,7	10,5	1,2	Sous vide csirkemell, bagel, salátakeverék, mustáros öntet (majonéz, olívaolaj, mustár , fűszerek), margarin, paradicsom.
1 adag (214g)	1297	312	17,6	3,4	8,5	1,8	0,7	0,7	16,6	22,5	2,70	
Sonkás bagel 208g (100g-ban)	498	120	6,8	1,5	5,2	1,8	0,4	0,4	8,2	5,8	1,1	Bagel, kemencés sült sonka, paradicsom, salátakeverék, Szafi szósz (majonéz, ketchup, mustár , fűszerek), margarin.
1 adag (208g)	1035	250	14,1	3,0	10,8	3,7	0,8	0,8	17,1	12,0	2,30	

* Átlagos tápérték adatok: felső sor **100g** termékben, alsó sor **1 db** termékben

Húsmentes (Camebert-es - lekváros) bagel 168g (100g-ban)	732	177	10,9	4,6	7,4	3	0,4	0,4	10,3	7,4	1,2	Bagel, laktózmentes camembert sajt , salátakeverék, Szafi Free feketeribizli lekvár, margarin.
1 adag (168g)	1230	297	18,4	7,7	12,4	5,0	0,6	0,6	17,2	12,5	2,10	
Ham&Eggs olívás ciabatta szendvics 236g (100g-ban)	692	166	7,8	1,6	15,3	1,1	0,1	0,1	3,4	6,9	1,5	Kovászos-olívás ciabatta, tojásrántotta (tojáslé , növényi olaj, só), kemencés sült sonka, salátakeverék, mustáros öntet (majonéz, olívaolaj, mustár , fűszerek), margarin.
1 adag (236g)	1633	391	18,4	3,8	36,0	2,7	0,1	0,1	8,1	16,4	3,60	
Vegán olívás ciabatta szendvics 233g (100g-ban)	671	160	7,1	3,9	19,8	1,8	0,1	0,1	3,7	2,5	1,2	Kovászos-olívás ciabatta, mozzarella ízű növényi készítmény, paradicsom, salátakeverék, Szafi szósz (majonéz, ketchup, mustár , fűszerek), margarin.
1 adag (233g)	1564	374	16,6	9,1	46,1	4,2	0,2	0,2	8,7	5,9	2,70	
BURGEREK												
Sous vide csirke - burger, salátával 370g (100g-ban)	654	156	6,3	1	13,3	2,1	0,1	0,1	3,3	9,9	1,1	Sous vide csirkemell, "mindenmentes" hamburger zsemle, salátakeverék, Szafi Life csalamádé, Szafi szósz (majonéz, ketchup, mustár , fűszerek), csemegekukorica, saláta dresszing (olívaolaj, mustár , almaecet, só).
1 adag (370g)	2418	577	23,4	3,8	49,1	7,6	0,3	0,3	12,3	36,6	4,20	
Grillsajt - burger, csalamádéval 350g (100g-ban)	743	178	9,5	4,3	14,4	3	0,1	0,1	3,4	7	1,5	"Mindenmentes" hamburger zsemle, laktózmentes grillsajt , Szafi Life csalamádé, Szafi szósz (majonéz, ketchup, mustár , fűszerek), salátakeverék.
1 adag (350g)	2599	623	33,4	15,0	50,4	10	0,2	0,2	12,0	24,4	5,40	

* Átlagos tápérték adatok: felső sor **100g** termékben, alsó sor **1 db** termékben

Marhahúsos hamburger, chilis babbal 402g (100g-ban)	714	171	8,5	4,1	14,9	2	0	0	3,6	6,9	1,9	"Mindenmentes" hamburger zsemle, marhahús pogácsa, Szafi Free Chili con "carne" vegán készítmény, Szafi Life csalamádé, Szafi szósz (majonéz, ketchup, mustár , fűszerek), salátakeverék, cheddar ízű növényi tömb.
1 adag (402g)	2871	687	34,3	16,6	59,9	8,0	0,2	0,2	14,3	27,9	7,70	
Vegán burger, BBQ chipsszel 332g (100g-ban)	764	182	7,2	2,2	20,8	2,1	0,1	0,1	5,1	6,1	1,2	"Mindenmentes" hamburger zsemle, vegán pogácsa, Szafi Life csalamádé, Szafi Free BBQ ízű chips, Szafi szósz (majonéz, ketchup, mustár , fűszerek), salátakeverék, cheddar ízű növényi tömb.
1 adag (332g)	2536	606	23,8	7,4	69,2	7,1	0,2	0,2	17,1	20,4	3,80	
PIZZÁK												
Vegán Margherita pizza 455g (100g-ban)	947	226	8,5	5,1	33,4	1,2	0,3	0,3	2,2	3,2	1,3	Vegán pizzalap, mozzarella ízű növényi készítmény, pizzaszósz (paradicsompüré, fűszerek, édesítőszer /eritrit, stevia/, só).
1 adag (455g)	4308	1026	38,5	23,2	151,8	5,6	1,5	1,5	9,9	14,6	6,1	
Vegán Bolognai pizza 495g (100g-ban)	870	207	7	4	31,2	1,5	0,2	0,2	13,3	17,9	5,9	Vegán pizzalap, Szafi Free Vegán bolognai ragu, mozzarella ízű növényi készítmény, pizzaszósz.
1 adag (495g)	4308	1026	34,8	19,7	154,3	7,4	0,8	0,8	13,3	17,9	5,9	
Sonkás-kukoricás pizza (laktózmentes) 525g (100g-ban)	861	205	7,1	3	25,8	1,9	0,3	0,3	2,2	8,7	1,3	Vegán pizzalap, laktózmentes trappista sajt , pizzaszósz (paradicsompüré, fűszerek, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), kemencés sült sonka, csemegekukorica.
1 adag (525g)	4519	1075	37,2	16	135,3	9,9	1,5	1,5	11,4	45,8	7	
Sous vide csirkés pizza (laktózmentes) 545g (100g-ban)	863	205	6,9	2,9	24	1,3	0,3	0,3	1,8	11,2	1,4	Vegán pizzalap, Sous vide csirkemell, laktózmentes trappista sajt , pizzaszósz (paradicsompüré, fűszerek, édesítőszer /eritrit, stevia/, só).
1 adag (545g)	4705	1119	37,7	15,8	130,7	7,3	1,5	1,5	9,9	60,8	7,5	

* Átlagos tápérték adatok: felső sor **100g** termékben, alsó sor **1 db** termékben

Sonkás pizza (laktózmentes) 565g (100g-ban)	788	188	6,5	2,8	23,6	1,8	0,3	0,3	1,9	8	1,2	Vegán pizzalap, laktózmentes trappista sajt , pizzaszósz (paradicsompüré, fűszerek, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), paradicsom, kemencés sült sonka.
1 adag (565g)	4454	1060	36,7	15,9	133,3	10,0	1,5	1,5	11,0	45,2	6,9	
Mexikói pizza (laktózmentes) 575g (100g-ban)	877	209	6,9	3,1	24,4	1,4	0	0	2,4	11,1	1,2	Vegán pizzalap, Sous vide csirkemell, Szafi Free Chili con "carne" vegán készétel, laktózmentes trappista sajt .
1 adag (575g)	5043	1200	39,7	17,6	140,2	7,9	0	0	13,7	63,7	6,8	
Margherita pizza (laktózmentes) 455g (100g-ban)	994	237	9,2	4,4	28,8	1,7	0,3	0,3	2,2	9	1,4	Vegán pizzalap, laktózmentes trappista sajt , pizzaszósz (paradicsompüré, fűszerek, édesítőszer /eritrit, stevia/, só).
1 adag (455g)	4524	1078	41,8	19,9	130,9	7,8	1,5	1,5	9,9	41	6,4	
EGYÉB ÉTELEK												
Sous vide csirkés tézstasaláta 300g (100g-ban)	517	123	4,1	0,7	10,4	0,5	0,1	0,1	2,1	10,1	0,7	Szafi Free Kölestészta, Sous vide csirkemell, salátakeverék, mustáros öntet (majonéz, olívaolaj, mustár , fűszerek).
1 adag (300g)	1550	369	12,4	2,2	31,1	1,6	0,2	0,2	6,4	30,2	2	
Csicseriborsós saláta 265g (100g-ban)	774	186	13,6	3,2	12,1	2,1	0,1	0,1	1,8	3,2	0,7	Salátakeverék, csicseriborsó, saláta dresszing (olívaolaj, mustár , almaecet, só), cheddar ízű növényi tömb, csemegekukorica, Szafi Free BBQ ízű chips.
1 adag (265g)	2051	494	35,9	8,4	32	5,7	0,2	0,2	4,7	8,5	2	
Bolognai fusilli (vegán) 320g (100g-ban)	524	125	3,3	2,1	18,5	1,1	0	0	3,7	3,5	0,6	Szafi Free Kölestészta, Szafi Free Vegán bolognai ragu, cheddar ízű növényi tömb.
1 adag (320g)	1676	399	10,5	6,9	59,2	3,5	0	0	11,8	11,1	1,8	
"Chili con" chips 275g (100g-ban)	644	154	8,1	5,7	14,5	2,7	0	0	3,2	4,1	1,1	Szafi Free Chili con "carne" vegán készétel, vegánföl, mozzarella ízű növényi készítmény, Szafi Free BBQ ízű chips, paradicsom.

* Átlagos tápérték adatok: felső sor **100g** termékben, alsó sor **1 db** termékben

1 adag (275g)	1772	424	22,4	15,7	40	7,4	0	0	8,7	11,3	3,1	
LÁNGOSOK												
Sima lángos 145g (100g-ban)	1248	297	10,7	9	43,8	1,1	0	0	1,1	5,8	1,3	Lángos (Szafi Free csökkentett rosttartalmú vegán kenyér lisztkeverék, citromlé, só, porélesztő, kókuszolaj)
1 adag (145g)	1809	431	15,5	13,1	63,5	1,6	0	0	1,6	8,4	1,9	
Sajtos-tejfölös lángos (laktózmentes) 245g (100g-ban)	1162	278	15,1	11,4	27	1,8	0	0	0,7	8	1,1	Sima lángos (Szafi Free csökkentett rosttartalmú vegán kenyér lisztkeverék, citromlé, só, porélesztő, kókuszolaj), laktózmentes tejföl , laktózmentes trappista sajt .
1 adag (245g)	2847	681	37,1	27,9	66,2	4,3	0	0	1,6	19,7	2,8	
"Vegánsajtos"-vegánfölös lángos 245g (100g-ban)	1165	279	15,7	12,9	29,9	1,2	0	0	0,8	4,1	1,3	Sima lángos (Szafi Free csökkentett rosttartalmú vegán kenyér lisztkeverék, citromlé, só, porélesztő, kókuszolaj), vegánföl, cheddar ízű növényi tömb.
1 adag (245g)	2855	683	38,5	31,5	73,3	2,9	0	0	2	10	3,2	
"Bolognai" vegán lángos 265g (100g-ban)	961	229	9,8	8,4	30,2	1,5	0	0	1,6	4,2	1,3	Sima lángos (Szafi Free csökkentett rosttartalmú vegán kenyér lisztkeverék, citromlé, só, porélesztő, kókuszolaj), Szafi Free Vegán bolognai ragu, mozzarella ízű növényi készítmény.
1 adag (265g)	2547	607	26,0	22,3	80	4	0	0	4,3	11,2	3,50	
Mexikói vegán lángos 315g (100g-ban)	926	221	10,1	7,9	27,5	1,8	0	0	1,9	4,1	1,2	Sima lángos (Szafi Free csökkentett rosttartalmú vegán kenyér lisztkeverék, citromlé, só, porélesztő, kókuszolaj), Szafi Free chili con "carne" vegán készítmény, cheddar ízű növényi tömb, vegánföl.
1 adag (315g)	2918	697	31,8	24,9	86,6	5,5	0	0	6,1	12,9	3,90	

* Átlagos tápérték adatok: felső sor **100g** termékben, alsó sor **1 db** termékben

Magyaros lángos (laktózmentes) 335g (100g-ban)	881	210	8,6	6,5	23,6	1,8	0	0	1,8	8,7	1,4	Sima lángos (Szafi Free csökkentett rosttartalmú vegán kenyér lisztkeverék, citromlé, só, porélesztő, kókuszolaj), Szafi Free chili con "carne" vegán készétel, kemencés sült sonka, laktózmentes trappista <u>sajt</u> .
1 adag (335g)	2952	704	28,8	21,9	78,9	6,2	0	0	6,0	29,2	4,50	
DESSZERTEK												
Epres palacsinta 65g (100g-ban)	620	146	0,8	0,1	34,4	5,7	3,5	3,5	3,3	2,4	0,3	Palacsinta (Szafi Free köles alapú palacsinta lisztkeverék, víz, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), Szafi Free eper lekvár, dekoráció (csokoládé szósz, eritrit por, szárított tőzegáfonya).
1 adag (65g)	406	96	0,5	0,0	22,5	3,8	2,3	2,3	2,1	1,5	0,20	
Barackos palacsinta 65g (100g-ban)	623	147	0,8	0,1	34,7	6,6	3,5	3,5	3,3	2,2	0,3	Palacsinta (Szafi Free köles alapú palacsinta lisztkeverék, víz, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), Szafi Free kajszibarack lekvár, dekoráció (csokoládé szósz, eritrit por, szárított tőzegáfonya).
1 adag (65g)	408	96	0,5	0,0	22,7	4,4	2,3	2,3	2,1	1,5	0,20	
Mogyorókrémes palacsinta 65g (100g-ban)	1063	255	12,8	3	33,2	0,9	7,8	7,8	12,3	3,5	0,3	Palacsinta (Szafi Free köles alapú palacsinta lisztkeverék, víz, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), Szafi Reform <u>mogyorókrém</u> , dekoráció (csokoládé szósz, eritrit por, szárított tőzegáfonya).
1 adag (65g)	701	168	8,4	2	21,9	0,6	5,1	5,1	8,1	2,3	0,2	

* Átlagos tápérték adatok: felső sor **100g** termékben, alsó sor **1 db** termékben

Vegán "túrókrémes" palacsinta 85g (100g-ban)	599	142	2,3	1,5	31,6	1,4	6	6	3,5	3	0,3	Palacsinta (Szafi Free köles alapú palacsinta lisztkeverék, víz, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), vegán túrókrém, dekoráció (csokoládé szósz, eritrit por, szárított tőzegáfonya).
1 adag (85g)	512	121	2	1,3	27	1,2	5,1	5,1	3	2,5	0,3	
Epres gofri 126g (100g-ban)	688	163	1	0,2	37,7	5,1	4,5	4,5	4,3	3,1	0,4	Vegán gofri (Szafi Free Univerzális rostcsökkentett lisztkeverék, víz, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), Szafi Free eper lekvár, dekoráció (csokoládé szósz, eritrit por, szárított tőzegáfonya).
1 adag (126g)	870	206	1,3	0,3	47,7	6,5	5,7	5,7	5,4	3,9	0,5	
Barackos gofri 126g (100g-ban)	690	163	1	0,2	37,9	5,8	4,5	4,5	4,3	3	0,4	Vegán gofri (Szafi Free Univerzális rostcsökkentett lisztkeverék, víz, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), Szafi Free kajszibarack lekvár, dekoráció (csokoládé szósz, eritrit por, szárított tőzegáfonya).
1 adag (126g)	873	206	1,3	0,3	47,9	7,4	5,7	5,7	5,4	3,8	0,5	
Mogyorókrémes gofri 126g (100g-ban)	1032	247	10,3	2,5	36,7	1,4	7,8	7,8	11,3	4	0,4	Vegán gofri (Szafi Free Univerzális rostcsökkentett lisztkeverék, víz, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), Szafi Reform mogyorókrém , dekoráció (csokoládé szósz, eritrit por, szárított tőzegáfonya).
1 adag (126g)	1305	313	13,1	3,2	46,5	1,8	9,9	9,9	14,2	5,1	0,5	
Vegán "túrókrémes" gofri 146g (100g-ban)	669	159	2,1	1,3	35,5	1,6	6,3	6,3	4,4	3,5	0,4	Vegán gofri (Szafi Free Univerzális rostcsökkentett lisztkeverék, víz, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), vegán túrókrém, dekoráció (csokoládé szósz, eritrit por, szárított tőzegáfonya).
1 adag (146g)	980	232	3,1	1,9	52,1	2,4	9,2	9,2	6,4	5,1	0,6	

* Átlagos tápérték adatok: felső sor **100g** termékben, alsó sor **1 db** termékben

Cheese cake gofri 156g (100g-ban)	652	154	1,8	1	34,8	3,6	5,4	5,4	4,1	3,2	0,3	Vegán gofri (Szafi Free Univerzális rostcsökkentett lisztkeverék, víz, édesítőszer /eritrit, stevia/, só), vegán túrókrém, Szafi Free eper lekvár, dekoráció (csokoládé szósz, eritrit por, szárított tőzegáfonya).
1 adag (156g)	1021	242	2,8	1,6	54,4	5,7	8,5	8,5	6,4	5	0,5	
ITALOK												
Bodza szörp 500 ml (100ml-ben)	24	6	0,1	0	1,1	0,9	0	0	0,2	0,1	0	Szódavíz, Szafi Reform bodza szörp, citrom.
1 adag (500ml)	120	28	0,3	0,1	5,5	4,5	0	0	1,1	0,5	0	
Málna szörp 515 ml (100ml-ben)	32	8	0,1	0	1,3	0,9	0	0	0,4	0,2	0	Szódavíz, Szafi Reform málna szörp, vegyes erdei gyümölcs, citrom.
1 adag (515ml)	167	40	0,5	0,1	6,8	4,4	0	0	2,1	1	0	

* Átlagos tápérték adatok: felső sor **100g** termékben, alsó sor **1 db** termékben