



Informații nutriționale Subway Ianuarie 2023

Europa Centrală și de Est

*Valorile includ sugestia de pâine/lipie, proteinele, legumele alese și sosul, dacă acesta există în rețeta standard. Valorile nutriționale se dublează în cazul sandvișului „footlong” (1 footlong = două porții a câte 15 cm), fără salate!

	Valoare nutrițională per mărime porție									Valoare nutrițională per 100 grame										
	Porție (g)	Valoare energetică (kJ)	Valoare energetică (kcal)	Total grăsimi (g)	Grăsimi saturate (g)	Carbhidrați (g)	Fibre dietetice (g)	Zaharuri (g)	Proteine (g)	Sare (g)	Porție (g)	Valoare energetică (kJ)	Valoare energetică (kcal)	Total grăsimi (g)	Grăsimi saturate (g)	Carbhidrați (g)	Fibre dietetice (g)	Zaharuri (g)	Proteine (g)	Sare (g)
Sandvisuri																				
Pui BBQ	241	1306	312	3	1	49	3	14	20	2	100	543	130	1	1	20	1	6	8	1
BBQ Ribs	267	1754	419	12	6	56	5	20	18	2	100	658	157	5	2	21	2	8	7	1
Cheesy BBQ Bacon	218	1664	398	17	3	46	3	12	16	2	100	763	183	8	2	21	1	6	7	1
Chipotle Șuncă & Pepperoni	232	1762	421	20	8	38	3	9	22	2	100	760	182	9	3	16	1	4	9	1
Șuncă	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Ou Poșat și șuncă	184	1596	382	15	4	42	3	7	22	2	100	868	208	8	2	23	2	4	12	1
Italian B.M.T.®	231	1673	400	16	6	42	3	8	20	3	100	726	174	7	3	18	2	3	9	1
Meatballs Marinara	303	1892	453	19	9	47	6	14	25	2	100	624	149	6	3	16	2	5	8	1
Bucăți de pui	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Picant Italian	215	1734	414	19	7	42	3	7	17	3	100	808	193	9	3	20	1	3	8	1
Vită & brânză	235	1407	336	7	4	47	4	10	21	2	100	600	143	3	2	20	2	4	9	1
Pui Teriyaki	241	1237	296	3	1	45	3	10	20	3	100	515	123	1	1	19	1	4	8	1
Ton	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Curcan	177	969	232	3	1	42	3	7	10	1	100	546	131	2	0	23	2	4	5	1
Spicy Veggie	252	1593	381	11	3	49	7	9	19	2	100	633	151	4	1	19	3	3	8	1
Veggie Delite	167	924	221	3	1	40	3	7	9	1	100	555	133	2	1	24	2	4	5	1
T.L.C.® Teriyaki	226	1130	271	3	1	39	3	9	21	1	100	500	120	1	1	17	1	4	10	1
XL Wraps																				
Chipotle Cheese Steak Signature Wrap	334	2433	582	22	5	60	8	12	34	3	100	729	174	7	1	18	2	3	10	1
Pui Teriyaki Signature Wrap	316	2043	489	11	3	60	4	13	36	4	100	646	155	3	1	19	1	4	11	1
Spicy Veggie Queen Signature Wrap	349	2640	631	24	5	67	14	11	31	3	100	757	181	7	1	19	4	3	9	1
Salate																				
Chipotle Cheese Steak Signature Salate	359	1246	298	13	4	19	4	12	27	2	100	347	83	3	1	5	1	3	8	1
Spicy Guacamole Signature Salate	287	495	118	6	1	10	6	6	4	1	100	172	41	2	0	4	2	2	1	0
Sweet Onion Chicken Signature Salate	391	1026	245	6	3	15	3	12	32	2	100	262	63	2	1	4	1	3	8	0
Gustări																				
Quesadilla de pui (2 bucăți)	101	1044	249	10	5	23	2	2	17	1	100	1039	248	10	5	23	2	2	16	1
Quesadilla cu legume (2 bucăți)	92	920	220	10	5	23	2	2	10	1	100	1006	240	10	5	25	2	2	11	1
Cartofi copți 100g	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	2	11	1
Cartofi copți 130g	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0
Pepperoni Toastie	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3
Roșii Toastie	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1
Fursecuri																				
Bucăți de ciocolată	45	897	216	10	5	28	1	17	2	0	100	1993	480	22	12	63	2	37	5	1
Cacao și fulgi de ciocolată	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1
Fursec cu brânză și zmeură	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Nuci de macadamia	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
Sosuri																				
Caesar	14	226	54	5	1	1	0	1	0	0	100	1611	385	37	4	9	1	6	3	2
Chipotle Southwest	14	250	60	6	0	1	0	1	0	0	100	1787	427	44	3	7	0	5	1	2
Usturoi vegan Aioli	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Muștar cu miere	14	119	29	2	0	3	0	3	0	0	100	854	204	12	1	22	1	19	2	1
Ketchup	14	74	18	0	0	4	0	3	0	0	100	531	127	0	0	29	1	23	1	3
Hickory BBQ	14	100	24	0	0	6	0	5	0	0	100	711	170	0	0	40	1	35	1	1
Maioneză light	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Ulei de măsline	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Ceapă dulce	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1
Sweet Chilli	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0

Informațiile nutriționale sunt coroborate de către un specialist autorizat în nutriție, folosind analiza nutrițională aprobată de producătorii de alimente, laboratoare independente și Baza de date Națională pentru Referințe Standard cu privire la nutrienți. Informațiile nutriționale enumerate aici provin din rețete standard și formule ale produselor, cu posibilitatea unor ușoare variații datorate anotimpului, folosirii unui furnizor alternativ, regiunii din țara respectivă și/sau ușoare diferențe la asamblarea produsului.



Subway Nutrition Information January 2023

CEE

Values include suggested bread/wrap, protein select vegetables and sauce if in standard build. Double values for footlong nutrition information (one footlong = two 15 cm servings) excluding salads

	Value Per Serving Size										Value Per 100 Gram									
	Serving Size (g)	Energy (kJ)	Energy (kcal)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Carbohydrates (g)	Dietary Fiber (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Salt (g)	Serving Size (g)	Energy (kJ)	Energy (kcal)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Carbohydrates (g)	Dietary Fiber (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Salt (g)
Sandwich																				
BBQ Chicken Sub	241	1306	312	3	1	49	3	14	20	2	100	543	130	1	1	20	1	6	8	1
BBQ Ribs Sub	267	1754	419	12	6	56	5	20	18	2	100	658	157	5	2	21	2	8	7	1
Cheese BBQ Bacon Sub	218	1664	398	17	3	46	3	12	16	2	100	763	183	8	2	21	1	6	7	1
Chipotle Ham and Pepperoni Sub	232	1762	421	20	8	38	3	9	22	2	100	760	182	9	3	16	1	4	9	1
Ham Sub	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Ham, Egg & Cheese Sub	184	1596	382	15	4	42	3	7	22	2	100	868	208	8	2	23	2	4	12	1
Italian B.M.T.® Sub	231	1673	400	16	6	42	3	8	20	3	100	726	174	7	3	18	2	3	9	1
Meatballs Marinara	303	1892	453	19	9	47	6	14	25	2	100	624	149	6	3	16	2	5	8	1
Oven Roasted Chicken Sub	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Spicy Italian Sub	215	1734	414	19	7	42	3	7	17	3	100	808	193	9	3	20	1	3	8	1
Steak & Cheese Sub	235	1407	336	7	4	47	4	10	21	2	100	600	143	3	2	20	2	4	9	1
Chicken Teriyaki Sub	241	1237	296	3	1	45	3	10	20	3	100	515	123	1	1	19	1	4	8	1
Tuna Sub	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Turkey Breast Sub	177	969	232	3	1	42	3	7	10	1	100	546	131	2	0	23	2	4	5	1
Spicy Veggie Sub	252	1593	381	11	3	49	7	9	19	2	100	633	151	4	1	19	3	3	8	1
Veggie Delite Sub	167	924	221	3	1	40	3	7	9	1	100	555	133	2	1	24	2	4	5	1
T.L.C.® Teriyaki Sub	226	1130	271	3	1	39	3	9	21	1	100	500	120	1	1	17	1	4	10	1
Signature Wraps																				
Chipotle Cheese Steak XL Wrap	334	2433	582	22	5	60	8	12	34	3	100	729	174	7	1	18	2	3	10	1
Chicken Teriyaki XL Wrap	316	2043	489	11	3	60	4	13	36	4	100	646	155	3	1	19	1	4	11	1
Spicy Veggie Queen XL Wrap	349	2640	631	24	5	67	14	11	31	3	100	757	181	7	1	19	4	3	9	1
Salad																				
Chipotle Steak XL Salad	359	1246	298	13	4	19	4	12	27	2	100	347	83	3	1	5	1	3	8	1
Spicy Guacamole XL Salad	287	495	118	6	1	10	6	6	4	1	100	172	41	2	0	4	2	2	1	0
Sweet Onion Chicken XL Salad	391	1026	245	6	3	15	3	12	32	2	100	262	63	2	1	4	1	3	8	0
Snacks																				
Chicken Quesadilla (2 portions)	101	1044	249	10	5	23	2	2	17	1	100	1039	248	10	5	23	2	2	16	1
Veggie Quesadilla (2 portions)	92	920	220	10	5	23	2	2	10	1	100	1006	240	10	5	25	2	2	11	1
Baked Potatoes (100g)	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	2	11	1
Baked Potatoes (130g)	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0
Tomato Toastie	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1
Pepperoni toastie	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3
Cookies																				
Chocolate Chunk Cookie	45	897	216	10	5	28	1	17	2	0	100	1993	480	22	12	63	2	37	5	1
Chocolate Chip Cookie	45	892	213	10	5.4	26	1	15	2	0	100	1982	473	22	12	58	2	33	4	0
Double Chocolate Cookie	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1
Raspberry Cheesecake cookie	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
White chocolate chip Macadamia Nut Cookie	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
Sauce																				
Caesar Dressing	14	226	54	5	1	1	0	1	0	0	100	1611	385	37	4	9	1	6	3	2
Chipotle Southwest	14	250	60	6	0	1	0	1	0	0	100	1787	427	44	3	7	0	5	1	2
Vegan Garlic Aioli	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Honey & Wholegrain Mustard	14	119	29	2	0	3	0	3	0	0	100	854	204	12	1	22	1	19	2	1
Ketchup	14	74	18	0	0	4	0	3	0	0	100	531	127	0	0	29	1	23	1	3
H&H BBQ	14	100	24	0	0	6	0	5	0	0	100	711	170	0	0	40	1	35	1	1
Light Mayo	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Olive Oil	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Sweet Onion	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1
Sweet Chilli	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0

Nutrition information compiled by a Registered Nutritionist using nutrition analysis from approved food manufacturers, an independent laboratories and the National Nutrient Database for Standard Reference. The nutrition information listed here is based on standard recipes and product formulations, however slight variations may occur due to the season of the year, use of an alternate supplier, region of the country and/or small differences in product assembly.