

# Информация за алергени

Символ	Значение													
X	Алергени, съдържащи се в продукта													
~	Може да съдържа - алергенът присъства на мястото за производство на съставките и може да възникне кръстосано замърсяване на съставката													
Всички храни са прясно-приготвени в нашите кухни, и въпреки че имаме контрол върху процеса на място, с който да предотвратим между-хранително замърсяване, все пак е възможно да има остатъчна наличност на алергени. Заради което не можем напълно да гарантираме че нашата храна ще бъде напълно неподходяща за хора с алергии. Нашите веган-продукти са приготвени по строги веган-рецепти, но въпреки това може и да се окажат неподходящи за хора със специфични алергии, свързани с консумацията на мляко или яйца.	Яйца	Риба	Мляко (мляко)	Фъстъци	Сусаи	Ракообразни	Соя	Ядки	Зърнени храни, съдържащи глютен	Сулфити	Целина	Синап	Лупина	Мекотели
<b>Хляб и тортила</b>														
Бял							X		Пшеница					
Черен							X		Пшеница, ечемик					
Черен със семена					~		X		Пшеница, ечемик					
Овесени ядки и мед							X		Пшеница, ечемик, овес					
Билки и сирене		X					X		Пшеница					
Безглютен <sup>†</sup>														
Тортила с домати и босилек									Пшеница					
<b>Месо, птиче месо, морски храни, яйца и растителни протеини</b>														
Пиле стил джонер											X			
Бекон														
Пилешки късчета - подобрени														
Пиле Терияки				X		X			Пшеница					
ПИЛЕ ФАХИТА									Пшеница					
Барбекю ребра												X		
Шунка <sup>‡</sup>														
Пуешко														
Пеперони														
Салами														
Стек <sup>‡</sup>									Ечемик					
Риба тон (с лека майонеза)	X	X											X	
Пиле Барбекю												X		
Пиле в стил ротисерия														
Поширано яйце	X													
Пикантно веган пати							X		Пшеница		X			
T.L.C. - Веган хапки на базата на растителни протеини, наподобяващи пилешко филе					X		X		Пшеница		X		~	
<b>Сирена и зеленчуци</b>														
Топено сирене			X											
Моцарела и кашкавал тип 'Чедър' (настърган)			X											
Моцарела сирене			X											
Јајареџо люти чушки											X			
Маслини														
Кисели краставички														
Сладка царевица														
Гуакамолe														
Айсберг/Домати/Краставици/Лук/Червени чушки														
<b>Сосове и подправки</b>														
Джонер сос			X											
Барбекю													X	
Мексиканско 'Чипотле'	X												X	
Лека майонеза	X												X	
Сладък лук													X	
Пълнозърнеста медена горчица													X	
Чесново айоли														
Цезар	X	X				X								
Зехтин														
Кетчуп														
Хрупкав лук									Пшеница					
Морска сол/Цветни чушки/стрито чили/риган														
<b>Допълнения</b>														
Пилешки хапки			~			~			Пшеница					
Пържени вафли									Пшеница					
<b>Бисквити**</b>														
Шоколад	X	X				X		~	Пшеница	овес				
Веган с двоен шоколад	~	~				X		~	Пшеница	овес				
Малинов чийзкейк	X	X				X		~	Пшеница	овес				
Захарни парченца и макадамия	X	X				X	макадамия ядки	~	Пшеница	овес				
<b>Разни</b>														
Сироп карамел на Монин														
Сироп kokos на Монин														
Сироп Pumpkin Spice Монин														
Сироп Brownie Монин														
Сироп Chocolate Монин														
Сироп Gingerbread Монин														
Сироп Cinnamon Монин														
Еспресо/Американо/Чай			~											
Айс кафе/Горещ шоколад/Капучино/кафе Flat White /Кафе лате			Y											
Кафе с вкус (според вида на сироп Монин)			Y											
Наливни безалкохолни напитки														

Въпреки че са взети всички мерки за отстраняване на костите, някои от тях могат да останат.

Въпреки че са положени максимални грижи за отстраняване на всички маслинови камъни, някои от тях могат да останат.

<sup>†</sup>от преработено месо.

<sup>\*\*</sup>Нашият безглютен хляб е произведен в предприятието за производство на безглютенни продукти. Въпреки това, тъй като други съставки в нашите магазини съдържат глютен и продуктите се приготвят на общо оборудване, нашият безглютен хляб може да влезе в контакт с глютен, докато приготвяме вашето ястие.

# Allergens

Symbol	Meaning
X	Allergen contained in the product
-	May contain - the allergen is present at the ingredients manufacturing site and could cross-contaminate the ingredient

**All food is freshly prepared in our kitchens and whilst we have controls in place to minimise cross-contamination, many allergens are handled in store and we cannot guarantee that our food will be allergen free or that it will be suitable for those with allergies. Our vegan items are made to vegan recipes however are not suitable for**

	From Frozen Products	Eggs	Fish	Milk (lactose)	Peanuts	Sesame	Crustaceans	Soya	Nuts	Cereals containing Gluten	Sulphites	Celery	Mustard	Lupin	Molluscs	
<b>Bread and Wraps</b>																
White	X							X		Wheat						
Wheat	X							X		Wheat, Barley						
Multi-seed dark	X					-		X		Wheat, Barley						
Honey and Oat	X							X		Wheat, Barley, Oat						
Cheese & Herb	X			X				X		Wheat						
Gluten-free†	X															
Tortilla wrap	X									Wheat						
<b>Meat, poultry, seafood, egg and veggie proteins</b>																
Shawarma Chicken	X											X				
Maple Bacon	X															
Chicken Fillet strips - improved	X															
Chicken Teriyaki	X					X		X		Wheat						
Chicken Fajita	X									Wheat						
BBQ Rib (pork patty with new BBQ sauce)	X												X			
Ham*	X															
Turkey breast	X															
Pepperoni	X															
Salami	X															
Shaved steak*	X									Barley						
Tuna Mayo		X	X										X			
BBQ chicken	X												X			
Rotisserie style chicken	X															
Poached egg	X	X														
Spicy vegan patty	X							X		Wheat		X				
TLC Teriyaki Soy Strips	X					X		X		Wheat		X	-			
<b>Cheese and vegetables</b>																
American processed cheese	X			X												
Cheddar & Mozzarella	X			X												
Mozzarella	X			X												
Jalapeño pepper											X					
Olives																
Pickles																
Sweetcorn																
Guacamole	X															
Fresh Vegetables-lettuce, tomatoes, cucumbers,peppers, red onions																
<b>Sauces and additional flavorings</b>																
Doner Sauce				X												
Hickory BBQ sauce													X			
Chipotle South West		X											X			
Lite Mayo		X											X			
Sweet onion													X			
Honey and Wholegrain Mustard													X			
Vegan Aioli																
Caesar		X		X				X								
Teriyaki						X		X		Wheat						
Olive Oil																
Ketchup																
Crispy Onion										Wheat						
Sea Salt / Mixed pepper / Chilli flakes / Oregano																
<b>Sides</b>																
Chicken Bites	X			-				-		Wheat						
Waffle fries	X									Wheat						
<b>Cookies</b>																
Chocolate Chunk	X	X		X				X	-	Oat	Wheat					
Double Chocolate Vegan	X	-		-				X	-	Oat	Wheat					
Raspberry Cheesecake	X	X		X				X	-	Oat	Wheat					
White Chip Macadamia Nut	X	X		X				X	Macadamia nuts	Oat	Wheat					
Doritos® Nacho Cheese				X						Wheat						
<b>Other</b>																
Coffee Syrup - Caramel																
Coffee Syrup - Coconut																
Coffee Syrup - Pumpkin Spice																
Coffee Syrup- Chocolate																
Coffee Syrup- Salted Caramel																
Coffee Syrup- Gingerbread																
Coffee Syrup- Cinamon																
Espresso/Americano/Tea				-												
Ice coffee/Hot chocolate/Cappuccino/Flat White/Latte/Mocha				X												
Post-mix drink																

Although every care has been taken to remove bones, some may remain.  
 Although extra care has been taken to remove all olive stones, some may remain.  
 †from processed meat.  
 \*Our Gluten-Free Bread is manufactured in a gluten free facility. However, as other ingredients in our stores contain gluten and products are prepared on shared equipment, our Gluten-Free Bread may come into contact with gluten as we prepare your meal.



# Subway Nutrition Information март 2026 г.

## Bulgaria

„Стойностите включват предложения хляб/тортила, протеини, избрани зеленчуци и сос, ако са в стандартна форма за 15см сандвич. Удвоете стойностите за хранителната информация за 30см сандвич, с изключение на салатите“

Value Per Serving Size	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)

### Сандвичи

Пиле Барбекю	241	1306	312	3	1	49	3	14	20	2	100	543	130	1	1	20	1	6	8	1
Барбекю ребра	267	1754	419	12	6	56	5	20	18	2	100	658	157	5	2	21	2	8	7	1
Пиле в стил ротисерия	262	1859	444	17	8	43	4	13	29	3	100	709	170	6	6	17	1	5	11	1
ПИЛЕ ФАХИТА	206	840	337	11	0	43	3	7	17	2	100	685	164	5	0	21	2	3	8	1
Шунка	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Поширано яйце с топено сирене и шунка	184	1596	382	15	4	42	3	7	22	2	100	868	208	8	2	23	2	4	12	1
Веджи медена горчица	164	1083	259	8	3	36	3	9	11	1	100	663	158	5	2	22	2	6	7	1
Б.М.Т.®	231	1673	400	16	6	42	3	8	20	3	100	726	174	7	3	18	2	3	9	1
Пилешки късчета	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Пикантен италиански	215	1734	414	19	7	42	3	7	17	3	100	808	193	9	3	20	1	3	8	1
Стек с топено сирене	235	1407	336	7	4	47	4	10	21	2	100	600	143	3	2	20	2	4	9	1
ПИЛЕ ТЕРИЯКИ	241	1237	296	3	1	45	3	10	20	3	100	515	123	1	1	19	1	4	8	1
Риба тон	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Пуешко	177	969	232	3	1	42	3	7	10	1	100	546	131	2	0	23	2	4	5	1
Пикантно веджи пати	252	1593	381	11	3	49	7	9	19	2	100	633	151	4	1	19	3	3	8	1
Веджи дилайт®	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

### Snacks

Waffle Fries (80g)	80	616	147	6.6	0.9	18	0.2	3.2	2.2	0.68	100	770	184	8.2	1.1	23	0.3	4	2.8	0.85
Waffle Fries (120g)	120	924	221	9.8	1.3	27	0.4	4.8	3.4	1	100	770	184	8.2	1.1	23	0.3	4	2.8	0.85
Пилешки хапки (4)	72	753	180	8.5	1.2	14	0.6	1	11	0.99	100	1046	250	12	1.6	20	0.9	1.4	15	1.4
Пилешки хапки (8)	144	1506	360	17	2.4	28	1.3	2	21	2	100	1046	250	12	1.6	20	0.9	1.4	15	1.4
Пилешки хапки (12)	216	2260	540	26	3.6	42	2	3	32	3	100	1046	250	12	1.6	20	0.9	1.4	15	1.4

### Бисквитки

Черна с кафяв шоколад	45	897	216	10	5	28	1	17	2	0	100	1993	480	22	12	63	2	37	5	1
Веган бисквитка с двоен шоколад	45	920	220	11	5.7	27	17	2.2	2	0.28	100	2022	483	25	13	59	37	4.9	4.4	0.63
Малинов чийзкейк	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Макадамия	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1

### Сосове

Цезар	14	226	54	5	1	1	0	1	0	0	100	1611	385	37	4	9	1	6	3	2
Чипотле	14	250	60	6	0	1	0	1	0	0	100	1787	427	44	3	7	0	5	1	2
Чесново айоли	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Пълнозърнеста медена горчица	14	119	29	2	0	3	0	3	0	0	100	854	204	12	1	22	1	19	2	1
Кетчуп	14	74	18	0	0	4	0	3	0	0	100	531	127	0	0	29	1	23	1	3
Барбекю	14	100	24	0	0	6	0	5	0	0	100	711	170	0	0	40	1	35	1	1
Лека майонеза	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Зехтин	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Сладък лук	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1

Информацията за хранителните стойности е съставена от регистриран диетолог с помощта на хранителни анализи от одобрени производители на храни, независими лаборатории и Националната база данни за хранителните вещества за стандартна справка. Посочената тук хранителна информация се основава на стандартни рецепти и рецептури на продуктите, но е възможно да се появят малки разлики, дължащи се на сезона, използването на алтернативен доставчик, региона на страната и/или малки разлики в приготвянето на продукта.



# Subway Nutrition Information March 2026

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)
<b>Sandwich</b>																				
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
BBQ Rotisserie-Style Chicken Sub	262	1859	444	17	8	43	4	13	29	3	100	709	170	6	6	17	1	5	11	1
Chicken Fajita	254	1282	377	12	3	42	4	9	24	3	100	622	149	5	1	17	1	3	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
Honey Mustard Veggie	164	1083	259	8	3	36	3	9	11	1	100	663	158	5	2	22	2	6	7	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
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
Taco Beef Fiesta	279	2206	527	30	8	53	5	8	19	3	100	791	189	11	3	19	2	3	7	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
<b>SubMelts®</b>																				
Triple Cheese	161	1605	384	15	8	45	3	12	18	1	100	997	238	9	5	28	2	7	11	1
Master B.M.T	209	2178	520	27	11	42	3	8	28	3	100	1042	249	13	5	20	1	4	13	1
Supreme Steak & Cheese	201	1845	441	18	7	45	3	10	24	2	100	918	219	9	3	22	2	5	12	1
BBQ Chicken & Bacon SubMelt	210	1844	441	16	7	43	3	10	31	2	100	878	210	8	3	20	1	5	15	1
<b>Snacks</b>																				
Waffle Fries (80g)	80	616	147	6.6	0.9	18	0.2	3.2	2.2	0.68	100	770	184	8.2	1.1	23	0.3	4	2.8	0.85
Waffle Fries (120g)	120	924	221	9.8	1.3	27	0.4	4.8	3.4	1	100	770	184	8.2	1.1	23	0.3	4	2.8	0.85
Chicken Bites (4)	72	753	180	8.5	1.2	14	0.6	1	11	0.99	100	1046	250	12	1.6	20	0.9	1.4	15	1.4
Chicken Bites (8)	144	1506	360	17	2.4	28	1.3	2	21	2	100	1046	250	12	1.6	20	0.9	1.4	15	1.4
Chicken Bites (12)	216	2260	540	26	3.6	42	2	3	32	3	100	1046	250	12	1.6	20	0.9	1.4	15	1.4
Loaded Nachos	206	923	219	28	6	44	4	7	9	2	100	448	106	14	3	21	2	3	4	1
<b>Footlong Dippers</b>																				
Pepperoni and Cheese Dipper	137	1812	433	19	7.3	49	3.4	4	15	2.5	100	1323	316	14	5	36	3	3	11	2
Cheesy Dipper	147	1882	450	20	9.4	50	3.6	3.9	18	2.2	100	1280	306	13	6	34	2	3	12	2
Turkey and Cheese Dipper	157	1665	398	13	5.2	49	3.7	4.1	19	2.4	100	1060	253	9	3	31	2	3	12	2
Taco Beef Dipper	154	1798	430	17	7	53	5	3	15	2	100	1168	279	11	34	34	3	2	10	1
<b>Cookies</b>																				
Chocolate Chunk Cookie	45	897	216	10	5	28	1	17	2	0	100	1993	480	22	12	63	2	37	5	1
Double Chocolate Vegan Cookie	45	920	220	11	5.7	27	17	2.2	2	0.28	100	2022	483	25	13	59	37	4.9	4.4	0.63
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
<b>Sauces</b>																				
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

Nutrition information compiled by a Registered Nutritionist using nutrition analysis from approved food manufacturers. 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.