



Информация за хранителна стойност на Subway април 2022 г.

Централна и Източна Европа

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

	Стойност на порция										Стойност на 100 грама									
	Размер на порцията (g)	Енергийна стойност (kJ)	Енергийна стойност (kcal)	Общо количество мазнини (g)	Наситени мазнини (g)	Въглехидрати (g)	Диетични фибри (g)	Захари (g)	Белтъчини (g)	Сол (g)	Размер на порцията (g)	Енергийна стойност (kJ)	Енергийна стойност (kcal)	Общо количество мазнини (g)	Наситени мазнини (g)	Въглехидрати (g)	Диетични фибри (g)	Захари (g)	Белтъчини (g)	Сол (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
Big Beef Melt	244	1686	403	16	8	43	5	9	20	2	100	692	165	6	3	18	2	4	8	1
Бекон Баербекю с Топено Сирене	218	1664	398	17	3	46	3	12	16	2	100	763	183	8	2	21	1	6	7	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
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
Subway Melt™	247	1742	416	18	4	42	3	8	22	3	100	705	168	7	2	17	1	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
V.L.T.	200	1390	332	13	1	40	3	7	13	2	100	695	166	7	1	20	2	4	7	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.	226	1296	311	4	1	46	6	9	19	2	100	573	275	2	1	20	5	4	17	2
Салати																				
Стек Чипотле	359	1246	298	13	4	19	4	12	27	2	100	347	83	3	1	5	1	3	8	1
Пикантно гуакамоле	287	495	118	6	1	10	6	6	4	1	100	172	41	2	0	4	2	2	1	0
Пиле и Сладък Лук	391	1026	245	6	3	15	3	12	32	2	100	262	63	2	1	4	1	3	8	0
Snacks																				
Пилешка кесадия	101	1044	249	10	5	23	2	2	17	1	100	1039	248	10	5	23	2	2	16	1
Вегетарианска кесадия	92	920	220	10	5	23	2	2	10	1	100	1006	240	10	5	25	2	2	11	1
Печени картопки (100 g)	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	2	11	1
Печени картопки (130 g)	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0
тост Пеперони	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3
тост Домат	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1
Бисквитки																				
Черна с кафяв шоколад	45	892	213	10	5.4	26	1	15	2	0	100	1982	473	22	12	58	2	33	4	0
Овесени ядки и стафида	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1
Малинов чийзкейк	45	815	195	8	4	27	1	16	3	0	100	1812	433	18	9	61	3	36	6	1
Веган с двоен шоколад	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Макадамия	46	922	220	11	6	27	2	17	2	0	100	2026	484	25	13	59	5	38	4	1
Бяла с кафяв шоколад	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
Сладко чили	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0

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.