



## Výživové údaje Subway Duben 2022

### Střední a východní Evropa

Hodnoty zahrnují doporučený chléb/wrap, bílkoviny, vybranou zeleninu a omáčku, pokud jsou ve standardní sestavě.  
Dvojnásobné hodnoty výživových údajů pro 30 cm sendvič (jeden 30 cm sendvič = dvě porce o délce 15 cm), bez salátů.

	Hodnota na velikost porce										Hodnota na 100 gramů									
	Velikost porce (g)	Energetická hodnota (kJ)	Energetická hodnota (kcal)	Tuky celkem (g)	Nasyčené tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)	Cukry (g)	Bílkoviny (g)	Sůl (g)	Velikost porce (g)	Energetická hodnota (kJ)	Energetická hodnota (kcal)	Tuky celkem (g)	Nasyčené tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)	Cukry (g)	Bílkoviny (g)	Sůl (g)
<b>Sendviče</b>																				
BBQ Kuře	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
Big Beef Melt	244	1686	403	16	8	43	5	9	20	2	100	692	165	6	3	18	2	4	8	1
Cheese BBQ Bacon	218	1664	398	17	3	46	3	12	16	2	100	763	183	8	2	21	1	6	7	1
Šunka	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Sázené vejce se šunkou	184	1596	382	15	4	42	3	7	22	2	100	868	208	8	2	23	2	4	12	1
Italský B.M.T.®	231	1673	400	16	6	42	3	8	20	3	100	726	174	7	3	18	2	3	9	1
Kuřecí stripsy	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Pikantní italský	215	1734	414	19	7	42	3	7	17	3	100	808	193	9	3	20	1	3	8	1
Steak & Sýr	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
Kuře Teriyaki	241	1237	296	3	1	45	3	10	20	3	100	515	123	1	1	19	1	4	8	1
B.L.T.	200	1390	332	13	1	40	3	7	13	2	100	695	166	7	1	20	2	4	7	1
Tuňák	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Krůtí	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 Deluxe®	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
<b>Signature XL Wrapy</b>																				
Kuřecí Caesar XL Wrap	273	2012	481	16	4	47	4	6	36	3	100	737	176	6	1	17	2	2	13	1
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
Kuřecí 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
<b>Signature Salátu</b>																				
Chipotle Steak Salát	359	1246	298	13	4	19	4	12	27	2	100	347	83	3	1	5	1	3	8	1
Spicy Guacamole Salát	287	495	118	6	1	10	6	6	4	1	100	172	41	2	0	4	2	2	1	0
Sweet Onion Chicken Salát	391	1026	245	6	3	15	3	12	32	2	100	262	63	2	1	4	1	3	8	0
<b>Snacky</b>																				
Kuřecí Quesadilla	101	1044	249	10	5	23	2	2	17	1	100	1039	248	10	5	23	2	2	16	1
Veggie Quesadilla	92	920	220	10	5	23	2	2	10	1	100	1006	240	10	5	25	2	2	11	1
Pečené brambory (100g)	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	2	11	1
Pečené brambory (130g)	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0
Toastie Pepperoni	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3
Toastie s rajčaty	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1
<b>Cookie</b>																				
Čokoládové kousky	45	892	213	10	5.4	26	1	15	2	0	100	1982	473	22	12	58	2	33	4	0
Dvojitá čokoláda	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1
Ovesné s rozinkami	45	815	195	8	4	27	1	16	3	0	100	1812	433	18	9	61	3	36	6	1
Malina & cheesecake	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Veganská dvojitá čokoláda	46	922	220	11	6	27	2	17	2	0	100	2026	484	25	13	59	5	38	4	1
Makadamové ořšky	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
<b>Omáčky</b>																				
Caesar omáčka	14	226	54	5	1	1	0	1	0	0	100	1611	385	37	4	9	1	6	3	2
Mexická Chipotle	14	250	60	6	0	1	0	1	0	0	100	1787	427	44	3	7	0	5	1	2
Veganská česneková	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Medová hořčice	14	119	29	2	0	3	0	3	0	0	100	854	204	12	1	22	1	19	2	1
Kečup	14	74	18	0	0	4	0	3	0	0	100	531	127	0	0	29	1	23	1	3
BBQ	14	100	24	0	0	6	0	5	0	0	100	711	170	0	0	40	1	35	1	1
Majonéza light	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Olivový olej	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Sladká cibulová	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1
Sladká chilli	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0

Výživové údaje vypracované registrovaným odborníkem na výživu na základě nutričních analýz od schválených výrobců potravin, nezávislých laboratoří a Národní databáze nutričních hodnot potravin. Uvedené výživové údaje vycházejí ze standardních receptur a složení výrobků, avšak mohou se vyskytnout menší odchylky způsobené ročním obdobím, použitím alternativního dodavatele, regionem země nebo malými rozdíly ve skladbě výrobků.