



Subway tootumisalane teave Aprill 2022

Kesk- ja Ida-Euroopa

Väärtused hõlmavad saia/vrappi, liha, valitud köögivilju ja kastet, kui see kuulub standardse koostise juurde. Tootumisalase teabe kahekordsed väärtused ühe 30cm (üks 30cm = kaks 15cm toodet) toote puhul, välja arvatud salatid'

	Väärtus portsjoni kohta										Väärtus 100 grammi kohta										
	Portsjoni suurus (g)	Energiasisaldus (kJ)	Energiasisaldus (kcal)	Rasvad (g)	Küllastunud rasvhapped (g)	Süsivesikud (g)	Kiudained (g)	Suhkrud (g)	Valgud (g)	Sool (g)	Portsjoni suurus (g)	Energiasisaldus (kJ)	Energiasisaldus (kcal)	Rasvad (g)	Küllastunud rasvhapped (g)	Süsivesikud (g)	Kiudained (g)	Suhkrud (g)	Valgud (g)	Sool (g)	
Subid																					
BBQ Kana Sub	241	1306	312	3	1	49	3	14	20	2	100	543	130	1	1	20	1	6	8	1	
BBQ Ribisub	267	1754	419	12	6	56	5	20	18	2	100	658	157	5	2	21	2	8	7	1	
Big Beef Melt Sub	244	1686	403	16	8	43	5	9	20	2	100	692	165	6	3	18	2	4	8	1	
BBQ Peekoni	218	1664	398	17	3	46	3	12	16	2	100	763	183	8	2	21	1	6	7	1	
Singi Sub	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1	
Singu, muna & juustu 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	
Kanafilee	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	
Steigi-juustu Sub	235	1407	336	7	4	47	4	10	21	2	100	600	143	3	2	20	2	4	9	1	
Subway Melt™ Sub	247	1742	416	18	4	42	3	8	22	3	100	705	168	7	2	17	1	4	9	1	
Teriyaki kana Sub	241	1237	296	3	1	45	3	10	20	3	100	515	123	1	1	19	1	4	8	1	
B.L.T. Sub	200	1390	332	13	1	40	3	7	13	2	100	695	166	7	1	20	2	4	7	1	
Tuunikala Sub	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1	
Kalkuni 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.®	226	1296	311	4	1	46	6	9	19	2	100	573	275	2	1	20	5	4	17	2	
Wrapid XL																					
Kana 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	
Teriyaki Kana 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	
Salatid																					
Chipotle Steak XL Salat	359	1246	298	13	4	19	4	12	27	2	100	347	83	3	1	5	1	3	8	1	
Spicy Guacamole XL Salat	287	495	118	6	1	10	6	6	4	1	100	172	41	2	0	4	2	2	1	0	
Sweet Onion Chicken XL Salat	391	1026	245	6	3	15	3	12	32	2	100	262	63	2	1	4	1	3	8	0	
Snäkid																					
Kana 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	
Ahjukartulid (100g)	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	2	11	1	
Ahjukartulid (130g)	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	
Pepperoni röstikas	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3	
Tomati röstikas	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1	
Küpsised																					
Šokolaadi tükkidega	45	892	213	10	5.4	26	1	15	2	0	100	1982	473	22	12	58	2	33	4	0	
Topeltšokolaadi	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1	
Kaerahelbe-rosina	45	815	195	8	4	27	1	16	3	0	100	1812	433	18	9	61	3	36	6	1	
Vaarika-juustukoogi	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1	
Vegan topeltšokolaadi	46	922	220	11	6	27	2	17	2	0	100	2026	484	25	13	59	5	38	4	1	
Makadaamiapätkli	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1	
Kastmed																					
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	
Vegan-küüslaugu	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0	
Meesinep	14	119	29	2	0	3	0	3	0	0	100	854	204	12	1	22	1	19	2	1	
Ketšup	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	
Majonees	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2	
Oliiviõli	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0	
Magusa-sibula	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1	
Magus tšilli	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0	

Tootumisalane teave, mille on koostanud registreeritud toitumisspetsialist, kasutades heakskiidetud toidutootjate, sõltumatute laborite ja riikliku toitainete andmebaasi andmeid standardseks viiteks. Siin loetletud tootumisalane teave põhineb standardsetel retseptidel ja toote koostistel, kuid sõltuvalt aastaajast, alternatiivse tarnija kasutamisest, riigi piirkonnast ja/või väikestest erinevustest toote koostises võivad tekkida väikesed erinevused.