



Közép- és Kelet-Európa

Az értékek magukban foglalják a javasolt kenyereket/tortillát, fehérjét, válogatott zöldegeket, valamint a mártást, ha a standard összetétel része. Dupla értékek a hosszú szendvics tápértékinformáció esetében (egy hosszú szendvics = két 15 cm-es adag), a saláta nélkül!

	Egy felszolgálási adagra eső érték										100 grammra eső érték									
	Felszolgálási adag (g)	Energiaérték (kJ)	Energiaérték (kcal)	Teljes zsírtartalom (g)	Telített zsírok (g)	Szénhidrátok (g)	Élelmi rost (g)	Cukrok (g)	Fehérje (g)	Só (g)	Felszolgálási adag (g)	Energiaérték (kJ)	Energiaérték (kcal)	Teljes zsírtartalom (g)	Saturated Fat (g)	Szénhidrátok (g)	Élelmi rost (g)	Cukrok (g)	Fehérje (g)	Só (g)
Szendvics																				
BBQ Csirke	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
Sajtos BBQ bacon	218	1664	398	17	3	46	3	12	16	2	100	763	183	8	2	21	1	6	7	1
Sonha	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Tojás és sonha	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
Roston Csirke	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Olasz Fűszeres	215	1734	414	19	7	42	3	7	17	3	100	808	193	9	3	20	1	3	8	1
Steak és Sajt	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
Csirke 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
Tonhal	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Pulyka	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.®	226	1296	311	4	1	46	6	9	19	2	100	573	275	2	1	20	5	4	17	2
XL Wraps																				
Csirke Cézár 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 Csirke 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
Saláták																				
Chipotle Steak	359	1246	298	13	4	19	4	12	27	2	100	347	83	3	1	5	1	3	8	1
Fűszeres Guacamole	287	495	118	6	1	10	6	6	4	1	100	172	41	2	0	4	2	2	1	0
Édes Hagymás Csirke	391	1026	245	6	3	15	3	12	32	2	100	262	63	2	1	4	1	3	8	0
Snacks																				
Csirke Quesadilla	101	1044	249	10	5	23	2	2	17	1	100	1039	248	10	5	23	2	2	16	1
Vegetáriánus Quesadilla	92	920	220	10	5	23	2	2	10	1	100	1006	240	10	5	25	2	2	11	1
Sült Krumpli (100g)	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	2	11	1
Sült Krumpli (130g)	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0
Melegszendvics Szalamis	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3
Melegszendvics Paradicsomos	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1
Sütit																				
Nagy csokidarabos	45	892	213	10	5.4	26	1	15	2	0	100	1982	473	22	12	58	2	33	4	0
Dupla csokis	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1
Zabpelyhes mazsolás	45	815	195	8	4	27	1	16	3	0	100	1812	433	18	9	61	3	36	6	1
Málnás sajtortós	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Vegán duplacsokis süti	46	922	220	11	6	27	2	17	2	0	100	2026	484	25	13	59	5	38	4	1
Makadémdiós	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
Szósok																				
Cézár	14	226	54	5	1	1	0	1	0	0	100	1611	385	37	4	9	1	6	3	2
Chipotle	14	250	60	6	0	1	0	1	0	0	100	1787	427	44	3	7	0	5	1	2
Vegán fokhagymás	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Mézes mustár	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
BBQ	14	100	24	0	0	6	0	5	0	0	100	711	170	0	0	40	1	35	1	1
Light majonéz	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Olívaolaj	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Édes hagyma	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1
Édes chilli	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0

Egy regisztrált táplálkozási szakértő által összeállított tápértékinformáció, amely jóváhagyott ételmiszergyártók, független laboratóriumok és a standard referenciát képviselő nemzeti táplálkozási adatbázis tápértékelemzését használja fel. Az itt feltüntetett tápértékinformáció hagyományos recepteken és termék összetételeken alapszik, bár kisebb eltérések előfordulhatnak az évszak, az alternatív beszállító igénybevétele, az ország régiója és/vagy a termékösszetétel kis eltérései miatt.