

# Informacija apie alergenus

Visas maistas yra šviežiai paruoštas mūsų virtuvėse ir, nors turime kontrolės priemones, kad sumažintume kryžminę taršą, daugelis alergenu tvarkomi parduotuvėje, todėl negalime garantuoti, kad mūsų maistas bus be alergenu arba kad jis bus tinkamas alergiškiems žmonėms. Mūsų veganiški gaminiai gaminami pagal veganiškus receptus, tačiau netinka tiems, kurie alergiški pieno produktams ir kiaušiniams.

Simbolis	Reikšmė													
X	Produkte esantis alergenas													
~	Gali būti - alergenas yra ingredientų gamybos vietoje ir gali kryžmiškai užteršti ingredientą													
	Kiaušiniai	Žuvis	Plenas (laktozė)	Žemės riešutai	Sezamas	Vėžiagyviai	Sojų pupelės	Riešutai	Glitimo turintys javai	Sulftai	Salierai	Garstyčios	Lubiniai	Moliuskai
<b>Duona</b>														
Švieži							X		Kviečiai					
Jvairių							X		Kviečiai, miežiai					
Jvairių sėklų kvietinė							X		Kviečiai, miežiai					
Medaus avižų							X		Kviečiai, miežiai, avižos					
Su sūriu ir žolelėmis			X				X		Kviečiai					
Be glitimo:														
Tortilija									Kviečiai					
<b>Mėsa, paukštiena, jūros produktai, kiaušiniai ir veganiški daržovių paplotėliai</b>														
Kebabo stiliaus vištiena											X			
Šoninė														
Vištienos gabaliukai														
Vištiena Teriyaki					X		X		Kviečiai					
Barbekiu šonkauliukai												X		
Kumpis*														
Kalakutienos krūtinėlė														
Aštrusis saliamis														
Saliamis														
Kepsnys^									Miežiai					
Tunas (majonezas)	X	X										X		
Barbekiu vištiena									Miežiai					
Rotisserie stiliaus vištiena														
Kiaušinis	X													
Aštrusis veganiškas paplotėlis							X		Kviečiai		X			
T.L.C. - veganiški gabalėliai pagaminti iš augalinių baltymų					X		X		Kviečiai		~	~		
<b>Sūris ir daržovės</b>														
Lydytas amerikietiškas sūris			X											
Mocarela su čedero sūriu			X											
Vegetariškas kietasis sūris			X											
Mocarela sūris			X											
Chalapos paprika										X				
Alyvuogės														
Marinuoti agurkėliai														
Kukurūzai														
Gvakamolė														
Stambiai pjaustytos salotos, pomidorai, agurkai, paprika, raudonieji svogūnai														
<b>Padažai ir prieskoniai</b>														
Doner padažas			X											
Barbekiu													X	
Aštrusis „Chipotle“	X												X	
Majonezas	X												X	
Saldžiųjų svogūnų													X	
Medaus ir garstyčių													X	
Česnakinis veganiškas														
Cezario	X		X				X							
Alyvuogių aliejus														
Kečupas														
Traškūs svogūnai									Kviečiai					
Jūros druska/Pipirų mišinys/Čili dribsniai/Raudonėlis														
<b>Užkandžiai</b>														
Vištienos kąsneliai			~				~		Kviečiai					
Waffle Fries									Kviečiai					
<b>Sausainiai**</b>														
Sausainis su dideliais šokolado gabaliukais	X		X				X	Riešutai	Kviečiai					
Šokoladinis sausainis su šokolado gabaliukais (veganiškas)	~		~				X	Riešutai	Kviečiai					
Sausainis su avietiniu sūrio pyragu	X						X	Riešutai	Kviečiai					
Sausainis su baltuoju šokoladu ir makadamijos riešutais	X		X				X	Makadamijos riešutas	Kviečiai					
<b>Jvairūs patiekalai</b>														
Karamelinis kavos sirupas (Monin)														
Kokosinis kavos sirupas (Monin)														
Pumpkin Spice kavos sirupas (Monin)														
Cinnamon kavos sirupas (Monin)														
Gingerbread kavos sirupas (Monin)														
Chocolate kavos sirupas (Monin)														
Espresas/Amerikietiška/Arbata			~											
Šalta kava/ Karštas šokoladas/ Kapučinas/ Flat White/ Latė/ Moka			X											
Paskaninta kava (priklausomai nuo pasirinkto skonio)			X											
Pilstomi gėrimai														

Kruopščiai stengiamės pašalinti visus kaulus, bet jų gali likti

Kruopščiai stengiamės pašalinti visus alyvuogių kauliukus, bet jų gali likti  
^ iš perdirbtos mėsos.

\*Mūsų duona be glitimo yra gaminama imoneje, kurioje nenaudojamas glitimas. Tačiau, kadangi kitų įmonių gaminiuose ingredientuose yra glitimo, o maistas ruošiamas naudojant bendrą įrangą, mūsų duona be glitimo gali turėti sąlyti su glitimu ruošiant jūsų patiekalą.



## Subway Nutrition Information 2026 m. kovas

Lithuania

„Pateiktos vertės yra standartiniame duonos / paplotėlio, baltymo, pasirinktų daržovių ir padažo rinkinyje. Pėdos ilgio sumuštiniai maistingumo vertes reikia dvigubinti (vienas pėdos ilgio sumuštinis = dvi 15 cm ilgio porcijos), neįskaičiuojant salotų“

	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>Sumuštiniai</b>																				
Barbekiu vištiena	241	1306	312	3	1	49	3	14	20	2	100	543	130	1	1	20	1	6	8	1
BBQ šonkauliukai	267	1754	419	12	6	56	5	20	18	2	100	658	157	5	2	21	2	8	7	1
Cezario saliami	262	1859	444	17	8	43	4	13	29	3	100	709	170	6	6	17	1	5	11	1
Fajita Vištiena	206	840	337	11	0	43	3	7	17	2	100	685	164	5	0	21	2	3	8	1
Kumpis	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Be lukšto virtas kiaušinis ir kumpis	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
Vištienos gabaliukai	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Aštrusis itališkas	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
Vištiena Teriyaki	241	1237	296	3	1	45	3	10	20	3	100	515	123	1	1	19	1	4	8	1
Tunas	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Kalakutiena	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.® Teriyaki	226	1130	271	3	1	39	3	9	21	1	100	500	120	1	1	17	1	4	10	1
<b>Užkandžiai</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	0.9
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	0.9
Vištienos Gabalėliai (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
Vištienos Gabalėliai (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
Vištienos Gabalėliai (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
<b>Sausainiai</b>																				
Šokolado gabaliukai	45	897	216	10	5	28	1	17	2	0	100	1993	480	22	12	63	2	37	5	1
Veganiškas šokoladinis su šokolado	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
Avietės ir sūrio pyragas	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Makadamijos riešutas	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
<b>Sauce</b>																				
Cezario	14	226	54	5	1	1	0	1	0	0	100	1611	385	37	4	9	1	6	3	2
Aštrusis "Chipotle"	14	250	60	6	0	1	0	1	0	0	100	1787	427	44	3	7	0	5	1	2
Česnakinis vegan	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Medaus ir garstyčių	14	119	29	2	0	3	0	3	0	0	100	854	204	12	1	22	1	19	2	1
Kečupas	14	74	18	0	0	4	0	3	0	0	100	531	127	0	0	29	1	23	1	3
Barbekiu	14	100	24	0	0	6	0	5	0	0	100	711	170	0	0	40	1	35	1	1
Majonezas	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Alyvuogių aliejus	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Saldžiųjų svogūnų	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1

Maistingumo informaciją paruošė registruotas mitybos specialistas naudodamas maisto gamintojų, nepriklausomų laboratorijų ir Nacionalinės maistingumo duomenų bazės patvirtintą maistingumo analizę. Čia pateikta maistingumo informacija paremta



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.