



Informacja Subway o wartościach odżywczych Kwiecień 2022

Europa Środkowa i Wschodnia

Wartości obejmują sugerowane pieczywo/wrap, białka, wybrane warzywa i sos, jeśli zawierają się w standardowym składzie. Wartości należy podwoić dla sandwichy 30 cm (jeden sandwich 30cm = dwa sandwichy 15cm) z wyjątkiem sałatek.

	Wartość w serwowanej porcji										Wartość w 100 gramach									
	Wielkość porcji (g)	Wartość energetyczna (kJ)	Wartość energetyczna (kcal)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cukry (g)	Białko (g)	Sól (g)	Wielkość porcji (g)	Wartość energetyczna (kJ)	Wartość energetyczna (kcal)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Cukry (g)	Białko (g)	Sól (g)
Suby																				
Kurczak BBQ	241	1306	312	3	1	49	3	14	20	2	100	543	130	1	1	20	1	6	8	1
Żeberka BBQ	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
Boczek BBQ z serem	218	1664	398	17	3	46	3	12	16	2	100	763	183	8	2	21	1	6	7	1
Szynka	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Jajko w koszulce & ser & szynka	184	1596	382	15	4	42	3	7	22	2	100	868	208	8	2	23	2	4	12	1
Włosky B.M.T.®	231	1673	400	16	6	42	3	8	20	3	100	726	174	7	3	18	2	3	9	1
Paski z kurczaka	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Spicy Italian	215	1734	414	19	7	42	3	7	17	3	100	808	193	9	3	20	1	3	8	1
Stek z serem	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
Kurczak 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
Tuńczyk	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Indyk	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
Wrapy XL																				
XL Wrap Kurczak Cezar	273	2012	481	16	4	47	4	6	36	3	100	737	176	6	1	17	2	2	13	1
XL Wrap Stek z serem	334	2433	582	22	5	60	8	12	34	3	100	729	174	7	1	18	2	3	10	1
XL Wrap Kurczak Teriyaki	316	2043	489	11	3	60	4	13	36	4	100	646	155	3	1	19	1	4	11	1
XL Wrap Spicy Veggie Queen	349	2640	631	24	5	67	14	11	31	3	100	757	181	7	1	19	4	3	9	1
Sałatki																				
XL Sałatka Stek Chipotle	359	1246	298	13	4	19	4	12	27	2	100	347	83	3	1	5	1	3	8	1
XL Sałatka Pikantne Guacamole	287	495	118	6	1	10	6	6	4	1	100	172	41	2	0	4	2	2	1	0
XL Sałatka Kurczak Słodka	391	1026	245	6	3	15	3	12	32	2	100	262	63	2	1	4	1	3	8	0
Przekąski																				
Kurczak 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
Pieczone ziemniaczki (100g)	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	2	11	1
Pieczone ziemniaczki (130g)	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0
Zapiekanka pepperoni	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3
Zapiekanka pomidor	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1
Ciasteczka																				
Kawałki czekolady	45	892	213	10	5.4	26	1	15	2	0	100	1982	473	22	12	58	2	33	4	0
Podwójnie czekoladowe	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1
Owsiane z rodzynkami	45	815	195	8	4	27	1	16	3	0	100	1812	433	18	9	61	3	36	6	1
Malinowy sernik	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Wegańskie podwójnie czekoladowe	46	922	220	11	6	27	2	17	2	0	100	2026	484	25	13	59	5	38	4	1
Orzechy makadamia	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
Sosy																				
Cezar	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
Wegański czosnkowy	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Musztarda petnoziarnista miodowa	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
Hickory BBQ	14	100	24	0	0	6	0	5	0	0	100	711	170	0	0	40	1	35	1	1
Majonez	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Oliwa z oliwek	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Słodka cebulka	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1
Słodkie chilli	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0

Informacje o wartościach odżywczych zostały opracowane przez zarejestrowanego konsultanta żywieniowego z uwzględnieniem analiz wartości odżywczych pochodzących od producentów żywności, z niezależnych laboratoriów i z bazy danych National Nutrient Database for Standard Reference. Niniejsze informacje o wartościach odżywczych powstały na podstawie standardowych przepisów i receptur produktów, mogą jednak występować nieznaczne wahania w zależności od pory roku, korzystania z usług innego dostawcy, regionu kraju i/lub niewielkich różnic w składzie produktu.