



Informații nutriționale Subway Aprilie 2022

Europa Centrală și de Est

*Valorile includ sugestia de pâine/lipie, proteinele, legumele alese și sosul, dacă acesta există în rețeta standard. Valorile nutriționale se dublează în cazul sandvișului „footlong” (1 footlong = două porții a câte 15 cm), fără salate!

	Valoare nutrițională per mărime porție										Valoare nutrițională per 100 grame									
	Porție (g)	Valoare energetică (kJ)	Valoare energetică (kcal)	Total grăsimi (g)	Grăsimi saturate (g)	Carbhidrați (g)	Fibre dietetice (g)	Zaharuri (g)	Proteine (g)	Sare (g)	Porție (g)	Valoare energetică (kJ)	Valoare energetică (kcal)	Total grăsimi (g)	Grăsimi saturate (g)	Carbhidrați (g)	Fibre dietetice (g)	Zaharuri (g)	Proteine (g)	Sare (g)
Sandvișuri																				
Pui BBQ	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
Cheesy BBQ Bacon	218	1664	398	17	3	46	3	12	16	2	100	763	183	8	2	21	1	6	7	1
Șuncă	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Ou Poșat și șuncă	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
Bucăți de pui	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Picant Italian	215	1734	414	19	7	42	3	7	17	3	100	808	193	9	3	20	1	3	8	1
Vită & brânză	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
Pui 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
Ton	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Curcan	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
XL Wraps																				
Pui 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
Pui 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
Salate																				
Chipotle Cheese Steak XL Salad	359	1246	298	13	4	19	4	12	27	2	100	347	83	3	1	5	1	3	8	1
Spicy Guacamole XL Salad	287	495	118	6	1	10	6	6	4	1	100	172	41	2	0	4	2	2	1	0
Sweet Onion Chicken XL Salad	391	1026	245	6	3	15	3	12	32	2	100	262	63	2	1	4	1	3	8	0
Gustări																				
Quesadilla de pui (2 bucăți)	101	1044	249	10	5	23	2	2	17	1	100	1039	248	10	5	23	2	2	16	1
Quesadilla cu legume (2 bucăți)	92	920	220	10	5	23	2	2	10	1	100	1006	240	10	5	25	2	2	11	1
Cartofi copți 100g	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	2	11	1
Cartofi copți 130g	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0
Pepperoni Toastie	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3
Roșii Toastie	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1
Fursecuri																				
Bucăți de ciocolată	45	892	213	10	5.4	26	1	15	2	0	100	1982	473	22	12	58	2	33	4	0
Cacao și fulgi de ciocolată	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1
Fulgi de ovăz și stafide	45	815	195	8	4	27	1	16	3	0	100	1812	433	18	9	61	3	36	6	1
Fursec cu brânză și zmeură	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Vegan cu cacao și fulgi de ciocolată	46	922	220	11	6	27	2	17	2	0	100	2026	484	25	13	59	5	38	4	1
Nuci de macadamia	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
Sosuri																				
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
Usturoi vegan Aioli	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Muștar cu miere	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
Maioneză light	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Ulei de măsline	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Ceapă dulce	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1
Sweet Chili	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0

Informațiile nutriționale sunt coroborate de către un specialist autorizat în nutriție, folosind analiza nutrițională aprobată de producătorii de alimente, laboratoare independente și Baza de date Națională pentru Referințe Standard cu privire la nutrienți. Informațiile nutriționale enumerate aici provin din rețete standard și formule ale produselor, cu posibilitatea unor ușoare variații datorate anotimpului, folosirii unui furnizor alternativ, regiunii din țara respectivă și/sau ușoare diferențe la asamblarea produsului.