



Informacije o hranilni vrednosti Subway marec 2025

Slovenia

"Vrednosti vključujejo predlagan kruh/wrap, beljakovine, izbrano zelenjavo in omako, če je v standardni sestavi. Dvojne vrednosti za informacije o hranilni vrednosti za Footlong 30 cm (en 30 cm sendvič = dve porčiji po 15 cm) brez solate."

Povprečna hranilna vrednost na porčijo

Povprečna hranilna vrednost na 100 g

	Velikost porcije (g)	Energijska vrednost (kJ)	Energijska vrednost(kcal)	Masčobe (g)	Nasičene masčobe (g)	Ogljikovi hidrati (g)	Prehranske vlaknine (g)	Sladkorji (g)	Beljakovine (g)	Sol(g)		Velikost porcije (g)	Energijska vrednost (kJ)	Energijska vrednost(kcal)	Masčobe (g)	Nasičene masčobe (g)	Ogljikovi hidrati (g)	Prehranske vlaknine (g)	Sladkorji (g)	Beljakovine (g)	Sol(g)
Sendviči																					
BBQ Sub piščanec	241	1306	312	3	1	49	3	14	20	2		100	543	130	1	1	20	1	6	8	1
BBQ Sub rebrca	267	1754	419	12	6	56	5	20	18	2		100	658	157	5	2	21	2	8	7	1
BBQ Sub piščanec na ražnju	262	1859	444	17	8	43	4	13	29	3		100	709	170	6	6	17	1	5	11	1
Sub šunka	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2		100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Sub šunka, jajca in sir	184	1596	382	15	4	42	3	7	22	2		100	868	208	8	2	23	2	4	12	1
Medena gorčica Veggie	164	1083	259	8	3	36	3	9	11	1		100	663	158	5	2	22	2	6	7	1
Italijanski B.M.T.® Sub	231	1673	400	16	6	42	3	8	20	3		100	726	174	7	3	18	2	3	9	1
Sub pečen piščanec v pečici	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2		100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Pikanten Italijanski Sub	215	1734	414	19	7	42	3	7	17	3		100	808	193	9	3	20	1	3	8	1
Zrezek in sir Sub	235	1407	336	7	4	47	4	10	21	2		100	600	143	3	2	20	2	4	9	1
Piščanec Teriyaki Sub	241	1237	296	3	1	45	3	10	20	3		100	515	123	1	1	19	1	4	8	1
Taco govedinaFiesta	279	2206	527	30	8	53	5	8	19	0		100	791	189	11	3	19	2	3	7	1
Piščanec na ražnju	239	1615	386	14	7	38	3	9	26	2		100	676	161	6	3	16	1	4	11	1
Tuna Sub	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2		100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Puranja prsa Sub	177	969	232	3	1	42	3	7	10	1		100	546	131	2	0	23	2	4	5	1
Pikantni 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
Priporoki																					
Waffle krompirček (80g)	80	616	147	6.6	0.9	18	0.2	3.2	2.2	0.7		100	770	184	8.2	1.1	23	0.3	4	2.8	0.9
Waffle krompirček (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
Piščančji Medaljoni (4)	72	753	180	8.5	1.2	14	0.6	1	11	1.0		100	1046	250	12	1.6	20	0.9	1.4	15	1.4
Piščančji Medaljoni (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
Piščančji Medaljoni (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
Razpon vrednosti																					
Sirni BBQ slanina Sub	169	1211	289	8	4	40	3	12	14	1		100	717	171	5	2	24	2	7	8	1
Chipotle šunka in feferoni Sub	207	1565	374	17	5	37	3	9	19	2		100	756	181	8	3	18	2	4	9	1
Vegi guacamole	165	1613	341	18	4	42	3	7	11	1		100	978	207	11	2	26	2	4	6	1
Chipotle piščančji medaljoni	221	178	426	18	4	46	4	8	19	2		100	807	193	8	2	21	2	4	9	1
Piškot																					
Footlong Čokoladni piškot	265	5389	1288	61	28	171	87	5	13	2		100	2033	486	23	11	64	33	1.9	4.9	0.8
Čokoladni piškot s koščki čokolade	45	897	216	10	5	28	1	17	2	0		100	1993	480	22	12	63	2	37	5	1
Dvojni veganski čokoladni piškot	45	920	220	11	5.7	27	17	2.2	2	0.3		100	2022	483	25	13	59	37	4.9	4.4	0.6
Malinov Cheesecake piškot	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0		100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Piškot z belo čokolado in macadamija oreški	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1		100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
Omake																					
Caesar preliv	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
Veganski česnov Aioli	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0		100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Med in polnozrnata gorčica	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
Lahka majoneza	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0		100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Olivno olje	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0		100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Sladka čebula	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0		100	703	168	1	0	40	1	34	1	1

Informacije o hranilni vrednosti, ki jih je zbral registrirani nutricionist z analizo hranilne vrednosti odobrenih proizvajalcev hrane, neodvisnih laboratorijev. Podatki o hranilni vrednosti, navedeni tukaj, temeljijo na standardnih receptih in formulacijah izdelkov, vendar lahko pride do manjših odstopanj zaradi letnega časa, uporabe nadomestnega dobavitelja, regije v državi in/ali majhnih razlik v sestavi izdelka.