



Subway - výživové údaje Apríl 2022

Stredná a Východná Európa

Hodnoty pre odporúčaný chlieb/wrap, bielkoviny, vybranú zeleninu a omáčku, ak ide o štandardné zloženie. Dvojité hodnoty výživových údajov pre 30 cm sendvič (jeden 30 cm sendvič = dva 15 cm sendviče), bez šalátov

	Hodnota na porciu										Hodnota na 100 gramov									
	Veľkosť porcie (g)	Energetická hodnota (kJ)	Energetická hodnota (kcal)	Tuky celkovo (g)	Nasýtené tuky (g)	Sacharidy (g)	Potravinová vláknina (g)	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Soľ (g)	Veľkosť porcie (g)	Energetická hodnota (kJ)	Energetická hodnota (kcal)	Tuky celkovo (g)	Nasýtené tuky (g)	Sacharidy (g)	Potravinová vláknina (g)	Cukry (g)	Bielkoviny (g)	Soľ (g)
Sendviče																				
BBQ Kura	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
Šunka	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Vajíčko so šunkou	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
Kuracie Stripsy	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
Steak & Syr	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
Kura 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
Tuniak	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Morčaci	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																				
Chicken 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
Chicken 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
Saláty																				
Chipotle 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
Snacky																				
Kuracia 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
Pečené Zemiaky (100g)	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	0	11	1
Pečené Zemiaky (130g)	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	11	1
Pepperoni Toasties	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3
Toasties s paradajkami	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1
Cookies																				
Čokoládové kúsky	45	892	213	10	5.4	26	1	15	2	0	100	1982	473	22	12	58	2	33	4	0
Dvojitá čokoláda	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1
Ovos & hrozienka	45	815	195	8	4	27	1	16	3	0	100	1812	433	18	9	61	3	36	6	1
Malina & cheesecake	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Vegánska s dvojitou čokoládou	46	922	220	11	6	27	2	17	2	0	100	2026	484	25	13	59	5	38	4	1
Makadamové	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
Omáčky																				
Caesar	14	226	54	5	1	1	0	1	0	0	100	1611	385	37	4	9	1	6	3	2
Mexická Chipotle	14	250	60	6	0	1	0	1	0	0	100	1787	427	44	3	7	0	5	1	2
Vegánska Cesnaková	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Medovo-Horčicová	14	119	29	2	0	3	0	3	0	0	100	854	204	12	1	22	1	19	2	1
Kečup	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
Majonéza Light	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Olivový Olej	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Sladká Cibulová	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1
Sladká Chilli	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0

Výživové údaje zostavil registrovaný odborník na výživu pomocou analýzy výživových údajov poskytnutých schválenými výrobcami potravín, nezávislými laboratóriami a Národnou databázou nutričného zloženia pre štandardnú referenciu USA. Uvedené výživové údaje sa zakladajú na štandardných receptoch a zložení produktov. Rôzne ročné obdobie, použitie náhradného dodávateľa, regiónu krajiny a/alebo malé rozdiely pri zostavovaní produktu môžu byť príčinou malých rozdielov.