

## Nährwertinformationen

Produkt	Portionsgröße (g)	Energie (kJ)	Kalorien (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate (g)	Davon Zucker (g)	Fett (g)	Davon gesättigte Fettsäuren (g)	Ballaststoffe (g)	Natrium (g)
<b>6-inch Sandwiches mit weniger als 6 Gramm Fett</b>										
Werte beziehen sich auf ein Sandwich mit Italian Brot, Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken.										
Chicken Fajita (Hähnchenbrustfiletstreifen mit mexikanischer Würzung)	pro 100 g	554	132	10,1	19,0	3,3	1,5	0,7	1,4	0,4
	pro Portion* 215 gr	1192	285	21,8	40,8	7,0	3,3	1,5	2,9	0,8
Roasted Chicken Breast (Hähnchenbrustfilet)	pro 100 g	548	131	10,0	18,8	2,9	1,5	0,7	1,3	0,3
	pro Portion* 210 gr	1152	275	21,0	39,5	6,1	3,2	1,5	2,8	0,6
Chicken Teriyaki (Hähnchenbrustfiletstreifen in Teriyaki-Marinade)	pro 100 g	534	128	9,3	18,8	4,0	1,5	0,6	1,3	0,4
	pro Portion* 233 gr	1244	297	21,8	43,7	9,3	3,5	1,5	3,1	1,0
Ham (Kochschinken)	pro 100 g	562	134	8,6	20,1	3,2	2,0	0,9	1,4	0,3
	pro Portion* 198 gr	1112	266	17,1	39,9	6,3	4,0	1,8	2,8	0,6
Turkey (Putenschinken)	pro 100 g	543	130	9,7	18,9	3,0	1,7	0,8	1,5	0,4
	pro Portion* 212 gr	1150	275	20,5	40,0	6,4	3,6	1,7	3,1	0,8
Turkey & Ham (Putenschinken & Kochschinken)	pro 100 g	547	131	10,0	18,2	2,9	2,0	0,9	1,4	0,4
	pro Portion* 221 gr	1209	289	22,2	40,1	6,4	4,3	1,9	3,0	0,9
Veggie Delite™	pro 100 g	580	139	5,5	25,5	3,9	1,5	0,8	1,8	0,2
	pro Portion* 155 gr	899	215	8,6	39,5	6,1	2,3	1,2	2,8	0,3
<b>Sandwiches</b>										
Werte beziehen sich auf ein Sandwich mit Italian Brot, Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken.										
BBQ Rib (Hacksteak aus Schweinefleisch (86% Fleisch) mit BBQ-Soße)	pro 100 g	832	199	8,8	21,0	7,0	8,7	3,6	1,2	0,5
	pro Portion* 274 gr	2280	545	24,0	57,5	19,2	23,7	10,0	3,3	1,3
Italian BMT® (Kochschinken, Salami, Peperonisalami)	pro 100 g	788	188	9,9	17,6	2,8	8,6	4,6	1,2	0,5
	pro Portion* 230 gr	1813	433	22,8	40,4	6,5	19,8	10,5	2,8	1,2
Salami	pro 100 g	772	185	7,9	21,0	3,3	7,5	4,2	1,5	0,4
	pro Portion* 190 gr	1467	351	15,0	39,9	6,3	14,3	7,9	2,8	0,8
Spicy Italian (Salami, Peperonisalami, Schmelzkäse)	pro 100 g	878	210	9,0	18,7	3,0	10,8	5,8	1,3	0,6
	pro Portion* 215 gr	1887	451	19,4	40,3	6,5	23,3	12,5	2,8	1,2
Turkey, Ham & Bacon Melt (Putenschinken, Kochschinken, Schinkenspeck)	pro 100 g	637	152	11,5	16,7	2,7	4,4	2,1	1,2	0,5
	pro Portion* 242 gr	1542	369	27,8	40,5	6,6	10,5	5,1	3,0	1,1
Steak & Cheese (Formsteak und Schmelzkäse)	pro 100 g	612	146	9,9	18,7	3,2	3,8	2,1	1,4	0,3
	pro Portion* 223 gr	1364	326	22,1	41,8	7,1	8,4	4,6	3,2	0,7
Tuna (Thunfischcreme mit Lite-Mayonnaise**)	pro 100 g	712	170	8,9	17,3	2,7	7,1	1,8	1,2	0,4
	pro Portion* 238 gr	1695	405	21,2	41,2	6,4	17,0	4,3	2,8	0,8
Veggie Patty (Gemüsebratling (31%Gemüse))	pro 100 g	699	167	9,1	19,3	3,6	5,0	2,1	1,1	0,4
	pro Portion* 252 gr	1760	421	22,9	48,7	9,2	12,6	5,4	2,8	0,9
Turkey-Bacon-Raclette	pro 100 g	692	166	13	16	3	6	3	1	0
	pro Portion 248 gr	1717	411	31,0	40,3	6,7	14,0	6,8	3,1	1,2
Peperonisalami-Ham-Raclette	pro 100 g	821	196	12	17	3	9	5	1	1
	pro Portion 243 gr	1994	477	29,0	40,4	6,6	21,9	12,1	2,8	1,3
<b>Mini Subs</b>										
Werte beziehen sich auf ein Sandwich mit Italian Brot, Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken.										
Roasted Chicken Breast (Hähnchenbrustfilet)	pro 100 g	511	122	10,8	15,8	2,5	1,5	0,6	1,1	0,3
	pro Portion* 168 gr	858	205	18,1	26,6	4,2	2,5	1,1	1,9	0,5
Ham (Kochschinken)	pro 100 g	530	127	8,1	19,1	3,1	1,9	0,9	1,4	0,3
	pro Portion* 141 gr	747	179	11,4	26,9	4,4	2,7	1,2	1,9	0,4
Tuna (Thunfischcreme mit Lite Mayonnaise**, enthält Käse)	pro 100 g	683	163	8,3	17,3	2,7	6,6	2,2	1,2	0,3
	pro Portion* 159 gr	1085	259	13,2	27,6	4,3	10,5	3,4	1,9	0,5
Turkey (Putenschinken)	pro 100 g	515	123	9,1	18,0	2,9	1,6	0,7	1,4	0,4
	pro Portion* 150 gr	772	185	13,7	27,0	4,4	2,4	1,1	2,1	0,6

## Nährwertinformationen

Produkt	Portionsgröße (g)	Energie (kJ)	Kalorien (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate (g)	Davon Zucker (g)	Fett (g)	Davon gesättigte Fettsäuren (g)	Ballaststoffe (g)	Natrium (g)
<b>Salate mit 6g Fett oder weniger</b>		Werte beziehen sich auf ein Sandwich mit Italian Brot, Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken. (Dressing nicht eingeschlossen)								
Ham (Kochschinken)	pro 100 g	133	32	3,5	1,8	1,4	0,9	0,3	1,1	0,1
	pro Portion* 314 gr	416	100	11,1	5,8	4,4	2,7	0,8	3,6	0,3
Roasted Chicken Breast (Hähnchenbrustfilet)	pro 100 g	140	33	4,6	1,6	1,3	0,6	0,1	1,1	0,1
	pro Portion* 326 gr	456	109	14,9	5,4	4,2	1,9	0,4	3,6	0,3
Chicken Teriyaki (Hähnchenbrustfiletstreifen in Teriyaki-Marinade)	pro 100 g	157	38	4,5	2,8	2,1	0,6	0,1	1,1	0,2
	pro Portion* 349 gr	548	131	15,7	9,6	7,4	2,2	0,5	3,9	0,8
Turkey (Putenschinken)	pro 100 g	139	33	4,4	1,8	1,4	0,7	0,2	1,2	0,2
	pro Portion* 328 gr	454	109	14,5	5,9	4,5	2,3	0,6	3,9	0,6
Turkey & Ham (Putenschinken & Kochschinken)	pro 100 g	152	36	4,8	1,8	1,4	0,9	0,3	1,1	0,2
	pro Portion* 338 gr	513	123	16,2	6,0	4,6	3,0	0,9	3,8	0,6
Veggie Delite™	pro 100 g	75	18	0,9	2,0	1,6	0,4	0,1	1,3	0,0
	pro Portion* 271 gr	203	49	2,6	5,4	4,2	1,0	0,2	3,6	0,1
<b>Salate</b>		Werte beziehen sich auf ein Sandwich mit Italian Brot, Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken. (Dressing nicht eingeschlossen)								
BBQ Rib (Hacksteak aus Schweinefleisch (86% Fleisch) mit BBQ-Soße)	pro 100 g	406	97	4,6	6,0	4,4	5,7	2,3	1,0	0,3
	pro Portion* 390 gr	1584	379	18,0	23,4	17,3	22,4	8,9	4,1	1,1
Italian BMT® (Kochschinken, Salami, Peperonisalami)	pro 100 g	323	77	4,9	1,8	1,3	5,3	2,7	1,0	0,3
	pro Portion* 346 gr	1117	267	16,8	6,3	4,6	18,5	9,5	3,6	1,0
Salami	pro 100 g	294	70	3,5	1,9	1,4	5,1	2,8	1,1	0,2
	pro Portion* 318 gr	936	224	11,2	6,0	4,5	16,3	9,0	3,6	0,7
Spicy Italian (Salami, Peperonisalami, Schmelzkäse)	pro 100 g	360	86	4,1	1,9	1,4	6,7	3,5	1,1	0,3
	pro Portion* 331 gr	1191	285	13,4	6,2	4,6	22,0	11,5	3,6	1,0
Steak & Cheese (Formsteak und Schmelzkäse)	pro 100 g	197	47	4,8	2,3	1,6	2,1	1,1	1,2	0,1
	pro Portion* 339 gr	668	160	16,1	7,7	5,3	7,1	3,6	3,9	0,5
Turkey, Ham & Bacon Melt (Putenschinken, Kochschinken, Schinkenspeck)	pro 100 g	237	57	6,1	1,8	1,3	2,6	1,1	1,1	0,2
	pro Portion* 358 gr	847	202	21,7	6,4	4,7	9,3	4,1	3,8	0,9
Tuna (Thunfischcreme mit Lite-Mayonnaise**)	pro 100 g	282	67	4,3	2,0	1,3	4,4	0,9	1,0	0,2
	pro Portion* 354 gr	999	239	15,1	7,1	4,5	15,7	3,3	3,6	0,6
Veggie Patty (Gemüsebratling (31%Gemüse))	pro 100 g	289	69	4,6	4,0	2,0	3,1	1,2	1,0	0,2
	pro Portion* 368 gr	1065	254	16,9	14,6	7,3	11,3	4,3	3,6	0,6
<b>Cookies</b>										
Chocolate Chip	pro 100 g	2026	494	5,0	64,5	33,3	22,9	11,8	2,3	0,3
	pro Portion* 45 gr	912	218	2,3	29,0	15,0	10,3	5,3	1,1	0,2
Chocolate Chip mit Rainbow Candy	pro 100 g	2002	478	5,1	62,7	31,9	23,0	13,0	2,0	0,3
	pro Portion* 45 gr	901	215	2,3	28,2	14,4	10,4	5,9	0,9	0,1
Double Chocolate	pro 100 g	2053	491	5,1	59,0	36,9	26,0	13,1	2,6	0,4
	pro Portion* 45 gr	924	221	2,3	26,5	16,6	11,7	5,9	1,2	0,2
Oatmeal Raisin	pro 100 g	1763	421	5,1	56,3	34,2	19,5	9,1	4,2	0,4
	pro Portion* 45 gr	793	190	2,3	25,3	15,4	8,8	4,1	1,9	0,2
White Chocolate Macadamia Nut	pro 100 g	2071	494	4,8	60,6	30,7	25,9	12,9	1,5	0,4
	pro Portion* 45 gr	932	222	2,2	27,3	13,8	11,7	5,8	0,7	0,2

## Nährwertinformationen

Produkt	Portionsgröße (g)	Energie (kJ)	Kalorien (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate (g)	Davon Zucker (g)	Fett (g)	Davon gesättigte Fettsäuren (g)	Ballaststoffe (g)	Natrium (g)
<b>Brotsorten</b>										
Italian (Weißbrot)	pro 100 g	1177	281	11,0	52,4	6,1	3,0	1,7	2,5	0,4
	pro Portion* 71 gr	836	200	7,8	37,2	4,3	2,1	1,2	1,8	0,3
Vollkorn (Vollkornbrot mit Saatenmischung)	pro 100 g	1209	290	14,6	45,3	1,1	5,3	0,7	6,6	0,4
	pro Portion* 77 gr	925	222	11,2	34,6	0,9	4,1	0,5	5,0	0,3
Cheese Oregano (Weißbrot it Käse und Oregano)	pro 100 g	1202	287	12,2	50,8	5,7	2,6	2,4	3,8	1,3
	pro Portion* 77 gr	926	221	9,4	39,1	4,4	2,0	1,8	2,9	1,0
Honey Oat (Vollkornbrot mit Honig und Haferflocken)	pro 100 g	1416	338	14,0	49,1	3,5	3,8	1,7	5,9	0,4
	pro Portion* 76 gr	1069	255	10,6	37,1	2,6	2,8	1,3	4,4	0,3
Sesam (Weißbrot mit Sesam)	pro 100 g	1242	297	11,4	50,9	5,8	5,5	1,9	3,0	1,0
	pro Portion* 75 gr	932	223	8,5	38,2	4,4	4,1	1,5	2,3	0,7
Wrap (Weizentortilla)	pro 100 g	1374	325	7,8	58,9	3,4	6,5	2,9	2,0	0,5
	pro Portion* 101 gr	1388	328	7,9	59,5	3,4	6,6	2,9	2,0	0,5
<b>Soßen und weitere Belegmöglichkeiten (Menge bei 6-inch Sub)</b>										
Asiago - Caesar -Soße	pro 100 g	1996	477	3,2	8,5	4,8	44,0	3,1	0,0	0,9
	pro Portion* 21 gr	424	101	0,7	1,8	1,0	9,4	0,7	0,0	0,2
Bacon (2 Streifen Schinkenspeck)	pro 100 g	1879	449	37,4	1,8	1,8	32,6	12,0	0,0	1,5
	pro Portion* 9 gr	169	40	3,4	0,2	0,2	2,9	1,1	0,0	0,1
BBQ Soße	pro 100 g	791	189	1,1	44,0	36,0	0,2	0,1	0,5	1,6
	pro Portion* 21 gr	168	40	0,2	9,4	7,7	0,0	0,0	0,1	0,3
Schmelzkäse	pro 100 g	1452	347	19,5	2,0	0,0	29,0	18,9	0,0	1,3
	pro Portion* 11 gr	165	39	2,2	0,2	0,0	3,3	2,1	0,0	0,1
Cheddar Käse	pro 100 g	1695	405	25,0	2,0	0,0	31,0	19,2	0,0	0,7
	pro Portion* 14 gr	240	57	3,5	0,3	0,0	4,4	2,7	0,0	0,1
Raclette-Käse	pro 100 g	1424	343	25,0	0,1	0,1	27,0	16,2	0,1	0,8
	pro portion* 22 gr	313	75	5,5	0,0	0,0	5,9	3,6	0,0	0,2
Frischkäse	pro 100 g	779	188	8,0	3,0	3,0	16,0	11,0	0,0	0,4
	pro Portion* 28 gr	221	53	2,3	0,9	0,9	4,5	3,1	0,0	0,1
Chipotle Southwest Soße	pro 100 g	1774	424	1,5	7,0	4,0	43,0	3,1	0,8	0,8
	pro Portion* 21 gr	377	90	0,3	1,5	0,9	9,1	0,7	0,2	0,2
Honey Mustard Soße	pro 100 g	494	118	1,0	25,0	17,0	1,1	0,1	1,1	0,4
	pro Portion* 21 gr	105	25	0,2	5,3	3,6	0,2	0,0	0,2	0,1
Light Mayonnaise (nur 35% Fett)**	pro 100 g	1494	357	0,6	5,1	0,8	37,0	2,7	0,0	0,8
	pro Portion* 15 gr	224	54	0,1	0,8	0,1	5,6	0,4	0,0	0,1
Hot Sauce	pro 100 g	87	21	0,9	5,3	3,1	0,1	0,0	0,6	4,6
	pro Portion* 5 gr	4	1	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2
Olivenöl	pro 100 g	3766	900	0,0	0,0	0,0	100,0	14,0	0,0	0,0
	pro Portion* 5 gr	188	45	0,0	0,0	0,0	5,0	0,7	0,0	0,0
Rotweinessig	pro 100 g	9	2	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
	pro Portion* 8 gr	1	0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sweet Onion Soße	pro 100 g	900	215	0,7	52,0	45,0	1,0	0,1	0,8	0,6
	pro Portion* 21 gr	191	46	0,1	11,1	9,6	0,2	0,0	0,2	0,1
Yogurt Soße	pro 100 g	611	146	1,2	10,0	5,7	11,0	0,8	0,1	0,7
	pro Portion* 21 gr	130	31	0,3	2,1	1,2	2,3	0,2	0,0	0,1

Ein Diatassistent hat diese Nährwertinformationen aus den folgenden Daten zusammengestellt: Nährwertanalysen von durch Subway genehmigten Herstellern, einem unabhängigen Labor und der USDA nationalen Nährwertdatenbank für die Standardreferenz, Ausgabe #19. Die Nährwertinformationen, die hier aufgeführt sind, basieren auf Standardrezepturen und Produktbelegformeln. Es kann trotzdem zu leichten Abweichungen kommen, die in der Jahreszeit, der Nutzung von alternativen Herstellern und leichten Abweichungen un der Zubereitung.

\*Entspricht einem 15-cm Sub bzw. einer durchschnittlichen Portion.  
 \*\*50% weniger Fett als Mayonnaise.