

Nährwertinformationen

Produkt	2	3	4	11	8	10	5	6	9	7
	Portionsgröße (g)	Energie (kJ)	Kalorien (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate (g)	Davon Zucker (g)	Fett (g)	Davon gesättigte Fettsäuren (g)	Ballaststoffe (g)	Natrium (g)
6-inch Sandwiches mit weniger als 6 Gramm Fett										
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	555	133	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	533	127	9,3	18,7	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	20,2	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	542	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	546	130	10,0	18,1	2,9	1,9	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	579	138	5,5	25,4	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
6inch Sandwiches										
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	799	191	8,3	21,4	7,0	7,8	3,0	1,3	0,4
	pro Portion* 262 gr	2096	501	21,7	56,3	18,5	20,4	7,8	3,5	0,9
Italian BMT® (Kochschinken, Salami, Peperonisalami)	pro 100 g	752	180	9,4	18,3	3,0	7,5	3,8	1,3	0,5
	pro Portion* 219 gr	1648	394	20,6	40,2	6,5	16,5	8,4	2,8	1,0
Salami	pro 100 g	728	174	7,2	22,2	3,5	6,2	3,2	1,6	0,4
	pro Portion* 179 gr	1303	311	12,8	39,7	6,3	11,0	5,8	2,8	0,7
Spicy Italian (Salami, Peperonisalami, Schmelzkäse)	pro 100 g	847	202	8,5	19,7	3,2	9,9	5,1	1,4	0,5
	pro Portion* 203 gr	1722	412	17,2	40,1	6,5	20,0	10,4	2,8	1,1
Turkey, Ham & Bacon Melt (Putenschinken, Kochschinken, Schinkenspeck)	pro 100 g	638	152	11,5	16,8	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	611	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	677	162	8,4	18,1	2,8	6,1	1,0	1,2	0,3
	pro Portion* 226 gr	1530	366	18,9	41,0	6,4	13,7	2,1	2,8	0,7
Veggie Patty (Gemüsebratling (31%Gemüse))	pro 100 g	664	159	8,6	20,2	3,8	3,9	1,3	1,2	0,3
	pro Portion* 240 gr	1596	381	20,7	48,5	9,2	9,3	3,2	2,8	0,7
Mini Subs										
Werte beziehen sich auf ein Sandwich mit Italian Brot, Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken.										
Roasted Chicken Breast (Hähnchenbrustfilet)	pro 100 g	512	122	10,8	15,9	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**)	pro 100 g	622	149	7,4	18,5	2,9	4,9	0,9	1,3	0,3
	pro Portion* 148 gr	921	220	11,0	27,4	4,3	7,3	1,3	1,9	0,4
Turkey (Putenschinken)	pro 100 g	514	123	9,1	17,9	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
Salami	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
Salate mit 6g Fett oder weniger										
Werte beziehen sich auf eine Salatportion mit 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	2,7	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

Nährwertinformationen

Produkt	2	3	4	11	8	10	5	6	9	7
	Portionsgröße (g)	Energie (kJ)	Kalorien (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate (g)	Davon Zucker (g)	Fett (g)	Davon gesättigte Fettsäuren (g)	Ballaststoffe (g)	Natrium (g)
Salate Werte beziehen sich auf eine Salatportion mit Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken. (Dressing nicht eingeschlossen)										
BBQ Rib (Hacksteak aus Schweinefleisch (86% Fleisch) mit BBQ-Soße)	pro 100 g	370	88	4,2	5,9	4,4	5,1	1,8	1,1	0,2
	pro Portion* 378 gr	1401	335	15,7	22,2	16,6	19,1	6,8	4,3	0,7
Italian BMT® (Kochschinken, Salami, Peperonisalami)	pro 100 g	284	68	4,4	1,8	1,4	4,5	2,2	1,1	0,2
	pro Portion* 335 gr	953	228	14,6	6,1	4,6	15,2	7,4	3,6	0,8
Salami	pro 100 g	252	60	2,9	1,9	1,5	4,2	2,2	1,2	0,2
	pro Portion* 306 gr	771	184	9,0	5,8	4,5	13,0	6,9	3,6	0,6
Spicy Italian (Salami, Peperonisalami, Schmelzkäse)	pro 100 g	321	77	3,5	1,9	1,4	5,9	2,9	1,1	0,3
	pro Portion* 319 gr	1026	245	11,2	6,0	4,6	18,7	9,4	3,6	0,8
Steak & Cheese (Formsteak und Schmelzkäse)	pro 100 g	197	47	4,7	2,3	1,5	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	244	58	3,8	2,0	1,3	3,6	0,3	1,1	0,1
	pro Portion* 342 gr	835	200	12,9	6,9	4,5	12,4	1,1	3,6	0,5
Veggie Patty (Gemüsebratling (31%Gemüse))	pro 100 g	253	60	4,1	4,0	2,0	2,3	0,6	1,0	0,1
	pro Portion* 356 gr	900	215	14,7	14,4	7,3	8,0	2,2	3,6	0,5
Wraps Werte beziehen sich auf einen Wrap mit Wrap (Weizentortilla), Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken. (Dressing nicht eingeschlossen)										
Chicken Fajita (Hähnchenbrustfiletstreifen mit mexikanischer Würzung)	pro 100 g	712	169	8,9	25,8	2,5	3,2	1,3	1,3	0,4
	pro Portion* 245 gr	1744	413	21,9	63,1	6,1	7,7	3,2	3,2	1,0
Roasted Chicken Breast (Hähnchenbrustfilet)	pro 100 g	709	168	8,7	25,7	2,2	3,2	1,3	1,3	0,3
	pro Portion* 240 gr	1704	404	21,0	61,7	5,2	7,6	3,2	3,1	0,8
Chicken Teriyaki (Hähnchenbrustfiletstreifen in Teriyaki-Marinade)	pro 100 g	682	162	8,3	25,1	3,2	3,0	1,2	1,3	0,4
	pro Portion* 263 gr	1796	426	21,8	66,0	8,4	7,9	3,3	3,4	1,2
Ham (Kochschinken)	pro 100 g	730	173	7,5	27,3	2,4	3,7	1,6	1,3	0,3
	pro Portion* 228 gr	1664	394	17,1	62,1	5,4	8,4	3,6	3,1	0,8
Turkey (Putenschinken)	pro 100 g	703	167	8,5	25,7	2,3	3,3	1,4	1,4	0,4
	pro Portion* 242 gr	1702	403	20,5	62,3	5,5	8,1	3,4	3,3	1,0
Turkey & Ham (Putenschinken & Kochschinken)	pro 100 g	700	166	8,8	24,8	2,2	3,5	1,5	1,3	0,4
	pro Portion* 251 gr	1761	417	22,2	62,4	5,5	8,8	3,7	3,2	1,0
Veggie Delite™	pro 100 g	783	185	4,7	33,3	2,8	3,6	1,6	1,6	0,3
	pro Portion* 185 gr	1451	343	8,6	61,7	5,2	6,7	3,0	3,1	0,5
BBQ Rib (Hacksteak aus Schweinefleisch (86% Fleisch) mit BBQ-Soße)	pro 100 g	906	215	7,5	26,9	6,0	8,5	3,3	1,3	0,4
	pro Portion* 292 gr	2648	630	21,8	78,5	17,6	24,9	9,6	3,7	1,1
Italian BMT® (Kochschinken, Salami, Peperonisalami)	pro 100 g	883	210	8,3	25,1	2,3	8,4	4,1	1,2	0,5
	pro Portion* 249 gr	2200	522	20,7	62,4	5,6	20,9	10,2	3,1	1,2
Salami	pro 100 g	888	211	6,2	29,7	2,6	7,4	3,6	1,5	0,4
	pro Portion* 209 gr	1855	440	12,9	62,0	5,4	15,4	7,5	3,1	0,9
Spicy Italian (Salami, Peperonisalami, Schmelzkäse)	pro 100 g	975	231	7,4	26,7	2,4	10,5	5,2	1,3	0,5
	pro Portion* 233 gr	2274	540	17,3	62,3	5,6	24,5	12,2	3,1	1,2
Turkey, Ham & Bacon Melt (Putenschinken, Kochschinken, Schinkenspeck)	pro 100 g	770	183	10,2	23,1	2,1	5,5	2,5	1,2	0,5
	pro Portion* 272 gr	2094	497	27,8	62,8	5,7	15,0	6,9	3,2	1,3
Steak & Cheese (Formsteak und Schmelzkäse)	pro 100 g	756	179	8,8	25,3	2,5	5,1	2,5	1,3	0,4
	pro Portion* 253 gr	1916	454	22,2	64,1	6,2	12,8	6,4	3,4	0,9
Tuna (Thunfischcreme mit Lite-Mayonnaise**)	pro 100 g	813	193	7,4	24,7	2,1	7,1	1,5	1,2	0,3
	pro Portion* 256 gr	2082	494	19,0	63,3	5,4	18,2	3,9	3,1	0,9
Veggie Patty (Gemüsebratling (31%Gemüse))	pro 100 g	794	189	7,7	26,2	3,1	5,1	1,8	1,1	0,3
	pro Portion* 270 gr	2148	510	20,8	70,7	8,3	13,8	5,0	3,1	0,9
Cookies										
Chocolate Chip	pro 100 g	2026	484	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	2	3	4	11	8	10	5	6	9	7
	Portionsgröße (g)	Energie (kJ)	Kalorien (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate (g)	Davon Zucker (g)	Fett (g)	Davon gesättigte Fettsäuren (g)	Ballaststoffe (g)	Natrium (g)
Brotsorten & Wraps										
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	1197	286	12,1	50,6	5,6	4,1	2,4	3,7	1,3
	pro Portion* 77 gr	926	221	9,4	39,1	4,4	3,2	1,8	2,9	1,0
Honey Oat (Vollkornbrot mit Honig und Haferflocken)	pro 100 g	1206	288	11,7	56,6	10,4	3,2	1,5	4,1	0,3
	pro Portion* 89 gr	1069	255	10,4	50,2	9,2	2,8	1,3	3,6	0,3
Sesam (Weißbrot mit Sesam)	pro 100 g	1242	297	11,4	50,9	5,8	5,5	1,9	3,0	0,4
	pro Portion* 75 gr	932	223	8,5	38,2	4,4	4,1	1,5	2,3	0,3
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
Soßen und weitere Belegmöglichkeiten (Menge bei 6-inch Sub)										
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	736	176	1,0	41,0	34,0	0,2	0,1	1,1	1,0
	pro Portion* 21 gr	157	37	0,2	8,7	7,2	0,0	0,0	0,2	0,2
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
Frischkäse	pro 100 g	390	94	4,0	1,5	1,5	8,0	5,5	0,0	0,2
	pro Portion* 28 gr	110	27	1,1	0,4	0,4	2,3	1,6	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
Lite 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 Diätassistent hat diese Nährwertinformationen aus den folgenden Daten zusammengestellt: Nährwertanalysen von durch Subwaygenehmigten 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 in der Zubereitung.

*Entspricht einem 15-cm Sub bzw. einer durchschnittlichen Portion.

**nur 35% Fett 50% weniger Fett als Mayonnaise.