



**MAINLAND EUROPE
NUTRIČNÍ INFORMACE
Září 2017**

Pouze pro Belgii, Českou republiku, Estonsko, Finsko, Francii, Gruzii, Řecko, Maďarsko, Lotyšsko, Litvu, Maltu, Nizozemsko, Polsko, Portugalsko, Rumunsko*, Slovensko, Slovinsko a Španělsko

	Velikost porce (g)	Kilopuly (Kc)	Kalorie	Čekem tuky (g)	Nasyčené tuky (g)	Sodík (g)	Uhohydráty (g)	Vláknina (g)	Cukry (g)	Proteiny (g)	Ekvivalenty soli (g)
V jedné porci											
Hodnota zahrnuje tmavé pečivo, salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
15 cm sendvič se 6 gramy tuku a méně											
Rostbif	219	1259	301	3,9	2,0	0,48	46	4,3	6,8	23	1,2
Kuřecí prso	219	1207	288	3,1	1,5	0,59	45	4,0	6,6	22	1,5
Kuře Fajita	221	1236	295	3,1	1,5	0,77	47	4,1	7,5	23	1,9
Kuře Teriyaki	240	1288	308	3,3	1,5	0,99	50	4,3	9,8	23	2,5
Šunka	205	1187	284	4,1	1,7	0,59	46	4,4	7,2	18	1,5
Subway Club™	233	1296	310	4,1	1,8	0,66	46	4,4	7,0	25	1,7
Krůtí	219	1205	288	3,4	1,5	0,61	46	4,3	6,8	21	1,5
Krůtí a šunka	228	1271	304	4,2	1,7	0,70	46	4,5	7,2	23	1,7
Veggie Delite™	162	970	232	2,5	1,3	0,31	45	4,0	6,6	9,8	0,77
Hodnota zahrnuje tmavé pečivo, salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
15 cm sendvič											
Big Beef Melt	218	1717	410	16	8,4	0,68	47	5,3	7,3	22	1,7
Slanina	180	1308	313	8,4	3,4	0,59	45	4,7	6,9	17	1,5
Zebra v BBQ omáčce	234	1651	395	14	5,9	0,62	48	4,0	7,5	22	1,5
Kuře Pizzola	276	1784	426	14	6,7	1,0	50	4,7	9,3	28	2,6
Italský B.M.T.®	227	1772	423	18	7,6	1,0	46	4,5	7,1	22	2,5
Masové kuličky	300	1884	450	16	7,1	0,78	57	7,1	13	24	2,0
Pikantní italský	210	1846	441	22	9,3	1,0	46	4,3	6,8	19	2,5
Subway Melt®	249	1609	384	10	5,0	0,95	47	4,8	7,7	28	2,4
Steak se sýrem	230	1451	347	7,0	3,9	0,67	49	4,5	8,5	25	1,7
Krůtí se slaninou	228	1374	328	6,4	2,5	0,75	46	4,7	7,0	25	1,9
Tuňák	233	1536	367	12	2,1	0,68	47	4,0	7,2	21	1,7
Vegetariánský zeleninový plátek	247	1638	392	11	3,3	0,68	52	8,3	7,8	22	1,7
Hodnota zahrnuje flatbread, salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
15 cm sendvič ve Flatbreadu s 6 g tuku a méně											
Rostbif	226	1286	305	4,1	1,0	0,42	44	3,3	6,7	23	1,1
Kuřecí prso	226	1234	292	3,3	0,5	0,54	44	3,0	6,5	22	1,3
Kuře Fajita	228	1263	299	3,3	0,5	0,71	45	3,1	7,4	23	1,8
Kuře Teriyaki	247	1315	312	3,5	0,5	0,94	48	3,3	9,7	23	2,3
Šunka	212	1214	288	4,3	0,8	0,53	45	3,4	7,1	18	1,3
Subway Club™	240	1323	314	4,3	0,8	0,61	45	3,4	6,9	25	1,5
Krůtí	226	1232	292	3,6	0,5	0,56	44	3,3	6,7	21	1,4
Krůtí a šunka	235	1298	308	4,4	0,7	0,64	45	3,5	7,0	23	1,6
Veggie Delite™	169	997	236	2,7	0,3	0,25	44	3,0	6,5	9,8	0,63
Hodnota zahrnuje flatbread, salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
15 cm sendvič ve Flatbreadu											
Big Beef Melt	222	1813	433	18	8,7	0,68	48	5,8	7,3	23	1,7
Slanina	187	1335	317	8,6	2,5	0,53	44	3,7	6,8	17	1,3
Zebra v BBQ omáčce	241	1678	398	14	4,9	0,56	46	3,0	7,2	22	1,4
Kuře Pizzola	283	1811	430	14	5,7	0,98	48	3,7	9,2	28	2,5
Italský B.M.T.®	234	1799	427	18	6,6	0,94	45	3,5	7,0	22	2,4
Masové kuličky	307	1911	454	17	6,1	0,73	56	6,1	13	24	1,8
Pikantní italský	217	1873	445	22	8,3	0,92	44	3,3	6,7	19	2,3
Subway Melt®	256	1636	388	10	4,0	0,89	45	3,8	7,6	28	2,2
Steak se sýrem	237	1478	351	7,2	2,9	0,61	47	3,5	8,4	25	1,5
Krůtí se slaninou	235	1401	332	6,5	1,6	0,70	44	3,7	6,9	25	1,7
Tuňák	240	1563	371	12	1,1	0,62	45	3,1	7,0	21	1,6
Vegetariánský zeleninový plátek	254	1665	396	11	2,3	0,63	51	7,3	7,7	22	1,6
Hodnota zahrnuje flatbread, salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
Mini sendvič											
Rostbif	146	838	200	2,6	1,3	0,32	31	2,9	4,6	16	0,80
Šunka	136	791	189	2,8	1,2	0,39	31	3,0	4,8	12	1,0
Krůtí	146	803	192	2,3	1,0	0,41	30	2,9	4,6	14	1,0
Veggie Delite™	108	646	154	1,7	0,8	0,21	30	2,7	4,4	6,6	0,51
Salám	120	863	206	6,5	2,8	0,37	30	2,7	4,4	8,9	0,93
Tuňák	144	929	222	6,4	1,3	0,39	31	2,7	4,7	12	1,0
Hodnota zahrnuje flatbread, salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
Snídanové sendviče											
Vaječná omeleta se sýrem	124	1304	312	9,9	4,0	0,52	44	3,2	5,1	14	1,3
Vaječná omeleta, slanina a sýr	133	1473	352	13	5,1	0,66	44	3,6	5,3	18	1,6
Vaječná omeleta, šunka a sýr	153	1449	346	11	4,4	0,70	45	3,5	5,5	20	1,8
Vaječná omeleta, klobáska a sýr	200	2042	488	21	8,2	1,0	52	4,0	6,4	26	2,4
Hodnota zahrnuje salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
Saláty se 6 g tuku a méně											
Rostbif	330	506	121	2,3	0,9	0,24	7,7	3,6	6,4	16	0,59
Šunka	316	434	104	2,5	0,6	0,35	8,1	3,7	6,7	11	0,87
Kuřecí prso	330	454	108	1,5	0,4	0,35	7,4	3,3	6,1	15	0,87
Kuře Fajita	332	483	115	1,5	0,4	0,53	8,8	3,4	7,0	15	1,3
Kuře Teriyaki	351	536	128	1,7	0,4	0,75	12	3,6	9,3	15	1,9
Subway Club	344	543	130	2,5	0,7	0,42	8,0	3,7	6,6	17	1,1
Krůtí	330	452	108	1,8	0,4	0,37	7,6	3,6	6,4	14	0,93
Krůtí a šunka	339	518	124	2,6	0,6	0,46	8,1	3,8	6,7	15	1,1
Veggie Delite™	273	217	52	0,9	0,2	0,07	7,0	3,3	6,1	2,4	0,16
Hodnota zahrnuje salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
Ostatní saláty											
Big Beef Melt	351	979	234	14	7,3	0,44	9,1	4,8	7,2	15	1,1
Slanina	291	555	133	6,8	2,3	0,34	7,4	4,0	6,4	9,1	0,86
Zebra v BBQ omáčce	345	898	215	12	4,8	0,38	9,4	3,3	6,8	15	0,94
Kuře Pizzola	387	1031	246	12	5,6	0,80	12	4,0	8,8	21	2,0
Italský B.M.T.®	338	1019	244	16	6,5	0,76	8,2	3,8	6,7	15	1,9
Masové kuličky	410	1131	270	15	6,0	0,54	19	6,3	13	16	1,3
Pikantní italský	321	1093	261	20	8,2	0,74	7,6	3,6	6,3	12	1,8
Subway Melt®	360	856	205	8,9	3,9	0,70	8,8	4,1	7,2	21	1,8
Steak se sýrem	341	699	167	5,4	2,8	0,42	11	3,8	8,0	17	1,1
Krůtí se slaninou	339	621	148	4,8	1,4	0,51	7,7	3,9	6,5	17	1,3
Tuňák	344	783	187	10	1,0	0,44	8,5	3,3	6,7	14	1,1
Vegetariánský zeleninový plátek	358	886	212	9,4	2,2	0,44	14	7,6	7,4	14	1,1
Hodnota zahrnuje salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
Cookies a dezerty											
Čokoládové vločky	45	909	218	10	5,6	0,16	28	1,2	18	2,2	0,39
Čokoládová s lentilkami	45	882	211	9,5	4,9	0,10	29	0,7	17	2,3	0,25
Čokoládové kousky	45	897	216	10	5,2	0,10	28	1,0	17	2,3	0,25
Dvojitá čokoláda	45	895	215	9,8	5,7	0,20	29	1,1	19	2,3	0,50
Rozinková	45	813	195	8,1	3,8	0,20	28	1,2	16	2,5	0,50
Malinový Cheesecake	45	867	207	9,6	5,4	0,10	28	0,4	16	2,3	0,25
Bílá čokoláda a Makadamiové oříšky	45	888	213	10	5,1	0,20	28	0,8	17	2,4	0,50
Hodnota zahrnuje salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
Na 100 g											
15 cm sendvič se 6 gramy tuku a méně											
Rostbif	100	575	137	1,8	0,9	0,22	21	2,0	3,1	11	0,55
Kuřecí prso	100	551	132	1,4	0,7	0,27	21	1,8	3,0	10	0,68
Kuře Fajita	100	559	134	1,4	0,7	0,35	21	1,9	3,4	10	0,87
Kuře Teriyaki	100	538	128	1,4	0,6	0,41	21	1,8	4,1	9,4	1,0
Šunka	100	579	138	2,0	0,8	0,29	23	2,2	3,5	8,8	0,72
Subway Club™	100	555	133	1,8	0,8	0,28	20	1,9	3,0	11	0,71
Krůtí	100	550	131	1,6	0,7	0,28	21	2,0	3,1	9,7	0,70
Krůtí a šunka	100	556	133	1,8	0,7	0,31	20	2,0	3,1	10	0,77
Veggie Delite™	100	597	143	1,6	0,8	0,19	28	2,5	4,0	6,1	0,47
Hodnota zahrnuje tmavé pečivo, salát, rajčata, cibuli, zelenou papriku a okurky											
15 cm sendvič											
Big Beef Melt	100	786	188	7,1	3,8	0,31	21	2,4	3,4	10	0,78

V jedné porci											
	Velikost porce (g)	Křidlo (KJ)	Čsťorfe	Čekem tuky (g)	Nasyromé tuky (g)	Čodík (g)	Uňohydráty (g)	Vláknina (g)	Čukry (g)	Proteín (g)	Ekvivalenty soli (g)
Mini Světlé	47	557	133	1,4	0,8	0,20	25	1,2	2,9	5,2	0,51
Mini Tmavé	52	602	144	1,6	0,8	0,20	28	2,0	3,0	6,1	0,51
Wrap	101	1373	328	6,6	2,9	0,49	59	2,0	3,4	7,9	1,2
Omáčky a extra (množství na 15 cm sendvič)											
Avokádo	35	297	71	6,1	1,0	0,09	3,2	1,8	0,2	0,7	0,22
Slanina (2 plátky)	9	169	40	2,9	1,1	0,14	0,2	0,4	0,2	3,4	0,35
Barbecue	21	160	38	0,0	0,0	0,15	8,9	0,2	7,7	0,2	0,37
Cesar sýrová	21	352	84	8,1	0,8	0,20	2,0	0,2	1,4	0,6	0,49
Sýr s pepřem	15	208	50	4,2	2,6	0,20	0,3	0,0	0,3	2,8	0,50
Sýr Čedar	11	168	40	3,4	2,2	0,11	0,5	0,0	0,4	1,9	0,27
Chipotle Southwest pikantní	21	378	90	9,2	0,7	0,17	1,5	0,2	0,9	0,3	0,43
Česneková	21	536	128	14	1,0	0,05	0,3	0,0	0,1	0,2	0,13
Medová hořčice	21	95	23	0,2	0,0	0,09	4,7	0,2	4,0	0,2	0,21
Majonéza Light	15	208	50	5,1	0,4	0,12	0,8	0,0	0,3	0,0	0,30
Louisiana pálivá	5	4	1	0,0	0,0	0,23	0,3	0,0	0,2	0,0	0,58
Hořčice	21	98	23	1,3	0,1	0,34	1,0	0,9	0,7	1,2	0,85
Olje	5	188	45	5,0	0,7	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Sladká pálivá	21	191	46	0,0	0,0	0,17	11	0,1	11	0,1	0,42
Sladká cibulová	21	146	35	0,1	0,0	0,06	8,1	0,2	6,8	0,1	0,16
Bylinková	21	180	43	4,0	0,3	0,16	1,5	0,0	0,9	0,1	0,40
Jednotlivé proteiny											
Big Beef Melt	66	594	142	9,7	5,0	0,26	1,6	1,5	0,8	10	0,66
Kuřecí prso	57	237	57	0,6	0,2	0,28	0,4	0,0	0,0	13	0,71
Kuře Fajita	59	266	64	0,6	0,2	0,46	1,7	0,1	0,9	13	1,1
Kuře Pizzola (kuřecí prso a pepperoni)	74	563	134	7,7	3,3	0,53	0,6	0,1	0,1	16	1,3
Kuře Teriyaki	77	318	76	0,8	0,2	0,68	4,6	0,3	3,2	13	1,7
Vaječná omeleta	35	231	55	4,2	0,6	0,11	0,9	0,2	0,2	3,2	0,26
Šunka	43	217	52	1,6	0,5	0,28	1,1	0,4	0,6	8,2	0,70
Italský B.M.T.® (salám, pepperoni, šunka)	64	802	192	15	6,3	0,69	1,2	0,5	0,6	13	1,7
Masové kuličky	137	914	218	14	5,8	0,47	12	3,0	6,8	14	1,2
Rostbif	57	289	69	1,4	0,7	0,17	0,7	0,3	0,3	14	0,43
Pikantní italský (salám, pepperoni)	48	876	209	19	8,0	0,67	0,6	0,2	0,2	9,4	1,7
Steak	57	313	75	1,1	0,4	0,25	3,1	0,5	1,5	13	0,62
Subway Club® (krůtí, šunka, rostbif)	71	326	78	1,6	0,5	0,35	0,9	0,4	0,5	15	0,89
Subway Melt® (krůtí, šunka, slanina)	75	470	112	4,6	1,5	0,53	1,2	0,8	0,7	16	1,3
Tuňák	71	566	135	9,4	0,8	0,37	1,5	0,0	0,6	11	0,93
Krůtí prsa	57	235	56	0,9	0,2	0,31	0,5	0,3	0,3	11	0,77
Krůtí a šunka	66	301	72	1,7	0,4	0,39	1,1	0,5	0,6	13	1,0
Vegetariánský zeleninový plátek	85	669	160	8,5	2,0	0,37	7,1	4,3	1,3	12	0,94

*Nutriční informace pro Rumunsko neplatí v Bukurešti. Tam mají vlastní informace.

Na 100 g											
	Velikost porce (g)	Křidlo (KJ)	Čsťorfe	Čekem tuky (g)	Nasyromé tuky (g)	Čodík (g)	Uňohydráty (g)	Vláknina (g)	Čukry (g)	Proteín (g)	Ekvivalenty soli (g)
Mini Světlé	100	1177	281	3,0	1,7	0,43	52	2,5	6,1	11	1,1
Mini Tmavé	100	1160	277	3,1	1,6	0,39	55	3,9	5,8	12	1,0
Wrap	100	1360	325	6,5	2,9	0,49	59	2,0	3,4	7,8	1,2
Omáčky a extra (množství na 15 cm sendvič)											
Avokádo	100	849	203	18	2,9	0,25	9,2	5,1	0,5	2,0	0,62
Slanina (2 plátky)	100	1879	449	33	12	1,5	1,8	3,9	1,8	37	3,8
Barbecue	100	749	179	0,2	0,1	0,70	42	0,8	36	1,0	1,8
Cesar sýrová	100	1653	395	38	3,9	0,92	9,2	1,0	6,6	2,6	2,3
Sýr s pepřem	100	1351	323	27	17	1,3	2,1	0,0	2,1	18	3,3
Sýr Čedar	100	1485	355	30	19	1,0	4,5	0,0	3,3	17	2,4
Chipotle Southwest pikantní	100	1774	424	43	3,1	0,80	7,0	0,8	4,0	1,5	2,0
Česneková	100	2515	601	67	4,9	0,24	1,3	0,0	0,4	1,0	0,80
Medová hořčice	100	448	107	1,1	0,1	0,40	22	0,9	19	1,1	1,0
Majonéza Light	100	1385	331	34	2,6	0,80	5,6	0,1	2,2	0,3	2,0
Louisiana pálivá	100	87	21	0,1	0,0	4,6	5,3	0,6	3,1	0,9	11,5
Hořčice	100	460	110	6,3	0,3	1,6	4,5	4,0	3,3	5,6	4,0
Olje	100	3766	900	100	14	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Sladká pálivá	100	895	214	0,1	0,0	0,80	53	0,4	50	0,4	2,0
Sladká cibulová	100	686	164	0,6	0,0	0,30	38	0,8	32	0,5	0,75
Bylinková	100	843	201	19	1,4	0,76	7,2	0,2	4,3	0,3	1,9
Jednotlivé proteiny											
Big Beef Melt	100	900	215	15	7,5	0,40	2,4	2,2	1,2	16	1,0
Kuřecí prso	100	418	100	1,0	0,4	0,50	0,6	0,0	0,0	22	1,3
Kuře Fajita	100	452	108	1,0	0,4	0,78	3,0	0,2	1,6	22	2,0
Kuře Pizzola (kuřecí prso a pepperoni)	100	756	181	10	4,4	0,71	0,8	0,1	0,1	21	1,8
Kuře Teriyaki	100	412	98	1,0	0,3	0,89	6,0	0,4	4,1	17	2,2
Vaječná omeleta	100	661	158	12	1,8	0,30	2,7	0,5	0,7	9	0,75
Šunka	100	510	122	3,8	1,1	0,66	2,5	1,0	1,4	19	1,7
Italský B.M.T.®	100	1246	298	24	9,9	1,1	1,8	0,7	0,9	19	2,7
Masové kuličky	100	666	159	10	4,3	0,34	8,8	2,2	5,0	10	0,86
Rostbif	100	509	122	2,5	1,3	0,30	1,2	0,5	0,5	24	0,75
Pikantní italský (salám, pepperoni, šunka)	100	1825	436	40	17	1,40	1,3	0,5	0,5	20	3,5
Steak	100	552	132	2,0	0,8	0,44	5,5	0,8	2,7	23	1,1
Subway Club® (krůtí, šunka, rostbif)	100	459	110	2,3	0,7	0,50	1,3	0,6	0,7	21	1,2
Subway Melt® (krůtí, šunka, slanina)	100	626	150	6,1	2,0	0,70	1,6	1,1	1,0	22	1,8
Tuňák	100	798	191	13	1,2	0,53	2,1	0,0	0,8	16	1,3
Krůtí prsa	100	414	99	1,6	0,4	0,54	0,9	0,5	0,5	20	1,4
Krůtí a šunka	100	455	109	2,5	0,7	0,59	1,6	0,7	0,9	20	1,5
Vegetariánský zeleninový plátek	100	787	188	10	2,4	0,44	8,3	5,0	1,5	14	1,1