

## Nährwertinformationen (Stand September 2015)

Quelle Germany Austria Luxembourg Nutrition Summary 5 11 2015.xlsx

Produkt	Portionsgröße (g)	Energie (kJ)	Kalorien (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate (g)	Davon Zucker (g)	Fett (g)	Davon gesättigte Fettsäuren (g)	Ballaststoffe (g)	Natrium (g)	
<b>15-cm-Sandwiches mit weniger als 6 Gramm Fett</b>		Werte beziehen sich auf ein 15-cm-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	3,0	1,5	0,7	1,4	0,4	
	pro Portion* 215 gr	1192	285	21,8	40,8	6,4	3,3	1,5	2,9	0,8	
Roasted Chicken Breast (Hähnchenbrustfilet)	pro 100 g	548	131	10,0	18,8	4,6	1,5	0,7	1,3	0,3	
	pro Portion* 210 gr	1152	275	21,0	39,5	9,6	3,2	1,5	2,8	0,6	
Chicken Teriyaki (Hähnchenbrustfiletstreifen in Teriyaki-Marinade)	pro 100 g	533	127	9,3	18,7	2,9	1,5	0,6	1,3	0,4	
	pro Portion* 233 gr	1244	297	21,8	43,7	6,7	3,5	1,5	3,1	1,0	
Ham (Kochschinken)	pro 100 g	562	134	8,6	20,2	3,3	2,0	0,9	1,4	0,3	
	pro Portion* 198 gr	1112	266	17,1	39,9	6,6	4,0	1,8	2,8	0,6	
Turkey (Putenschinken)	pro 100 g	542	130	9,7	18,9	3,2	1,7	0,8	1,5	0,4	
	pro Portion* 212 gr	1150	275	20,5	40,0	6,7	3,6	1,7	3,1	0,8	
Turkey & Ham (Putenschinken & Kochschinken)	pro 100 g	546	130	10,0	18,1	2,8	1,9	0,9	1,4	0,4	
	pro Portion* 221 gr	1209	289	22,2	40,1	6,1	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	
<b>15-cm-Sandwiches</b>		Werte beziehen sich auf ein 15-cm-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)	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; Schmelzkäse)	pro 100 g	639	153	11,4	16,9	2,9	4,4	2,1	1,2	0,5	
	pro Portion* 242 gr	1546	370	27,5	40,8	7,0	10,6	5,2	3,0	1,1	
Philly Beef & Cheese (Formsteak und Schmelzkäse)	pro 100 g	618	148	10,5	19,3	3,6	3,0	1,7	1,5	0,3	
	pro Portion* 223 gr	1380	330	23,6	43,1	8,0	6,8	3,8	3,3	0,7	
Tuna (Thunfischcreme mit Lite-Mayonnaise**)	pro 100 g	647	155	8,7	18,1	3,0	5,1	0,9	1,2	0,3	
	pro Portion* 226 gr	1464	350	19,7	41,0	6,7	11,6	2,0	2,8	0,7	
Veggie Patty (Gemüsebratling (31%Gemüse))	pro 100 g	652	156	8,5	19,4	3,1	4,5	1,3	2,9	0,3	
	pro Portion* 240 gr	1567	375	20,5	46,5	7,4	10,8	3,2	7,1	0,7	
Tandoori Chicken	pro 100 g	568	136	10,8	18,8	3,0	1,8	0,8	1,4	0,4	
	pro Portion* 212 gr	1204	288	22,9	39,9	6,3	3,9	1,6	2,9	0,4	
<b>Mini Subs (10 CM)</b>		Werte beziehen sich auf ein Mini-Sub mit Italian Brot, Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken.									
Roasted Chicken Breast (Hähnchenbrustfilet)	pro 100 g	518	124	9,4	17,8	2,8	1,4	0,7	1,3	0,3	
	pro Portion* 150 gr	775	185	14,1	26,6	4,2	2,2	1,0	1,9	0,4	
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	
Turkey & Ham (Putenschinken & Kochschinken)	pro 100 g	522	125	8,6	18,5	3,0	1,7	0,8	1,4	0,3	
	pro Portion* 146 gr	760	182	12,6	26,9	4,4	2,5	1,2	2,0	0,5	
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	
Veggie Delite®	pro 100 g	537	128	5,1	23,6	3,7	1,4	0,7	1,7	0,2	
	pro Portion* 113 gr	605	145	5,8	26,6	4,2	1,5	0,8	1,9	0,2	
<b>Salate mit 6g Fett oder weniger</b>		Werte beziehen sich auf eine Salatportion mit Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken. (Dressing nicht eingeschlossen)									
Chicken Fajita (Hähnchenbrustfiletstreifen mit mexikanischer Würzung)	pro 100 g	150	36	4,8	2,0	1,6	0,6	0,1	1,1	0,2	
	pro Portion* 331 gr	496	119	15,8	6,7	5,2	2,0	0,5	3,7	0,5	
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 (Stand September 2015)

Quelle Germany Austria Luxembourg Nutrition Summary 5 11 2015.xlsx

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</b>		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	253	60	2,9	2,0	1,6	4,3	2,3	1,2	0,2
	pro Portion* 306 gr	775	185	8,7	6,1	4,8	13,1	6,9	3,6	0,5
Spicy Italian (Salami, Peperonisalami)	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
Philly Beef & Cheese (Formsteak und Schmelzkäse)	pro 100 g	202	48	5,2	2,6	1,8	1,6	0,8	1,2	0,1
	pro Portion* 339 gr	685	164	17,5	9,0	6,1	5,5	2,8	4,1	0,4
Turkey, Ham & Bacon Melt (Putenschinken, Kochschinken, Schinkenspeck, Schmelzkäse)	pro 100 g	238	57	6,0	1,9	1,4	2,6	1,2	1,1	0,2
	pro Portion* 358 gr	850	203	21,5	6,7	5,1	9,3	4,1	3,8	0,9
Tuna (Thunfischcreme mit Lite-Mayonnaise**)	pro 100 g	225	54	4,0	2,0	1,4	3,0	0,3	1,1	0,1
	pro Portion* 342 gr	769	184	13,7	6,8	4,8	10,4	1,0	3,6	0,4
Veggie Patty (Gemüsebratling (31%Gemüse))	pro 100 g	245	58	4,1	3,5	1,5	2,7	0,6	2,2	0,1
	pro Portion* 356 gr	872	208	14,5	12,4	5,5	9,5	2,2	7,9	0,4
<b>Wraps (in Bayern nicht verfügbar)</b>		Werte beziehen sich auf einen Wrap (Weizentortilla), Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken.								
Chicken Fajita (Hähnchenbrustfiletstreifen mit mexikanischer Würzung)	pro 100 g	706	169	8,9	25,8	2,2	3,2	1,3	1,3	0,4
	pro Portion* 245 gr	1729	413	21,9	63,1	5,5	7,7	3,2	3,2	1,0
Roasted Chicken Breast (Hähnchenbrustfilet)	pro 100 g	703	168	8,7	25,7	3,6	3,2	1,3	1,3	0,3
	pro Portion* 240 gr	1689	404	21,0	61,7	8,7	7,6	3,2	3,1	0,8
Chicken Teriyaki (Hähnchenbrustfiletstreifen in Teriyaki-Marinade)	pro 100 g	677	162	8,3	25,1	2,2	3,0	1,2	1,3	0,4
	pro Portion* 263 gr	1782	426	21,8	66,0	5,8	7,9	3,3	3,4	1,2
Ham (Kochschinken)	pro 100 g	724	173	7,5	27,3	2,5	3,7	1,6	1,3	0,3
	pro Portion* 228 gr	1650	394	17,1	62,1	5,7	8,4	3,6	3,1	0,8
Turkey (Putenschinken)	pro 100 g	697	167	8,5	25,7	2,4	3,3	1,4	1,4	0,4
	pro Portion* 242 gr	1688	403	20,5	62,3	5,8	8,1	3,4	3,3	1,0
Turkey & Ham (Putenschinken & Kochschinken)	pro 100 g	694	166	8,8	24,8	2,1	3,5	1,5	1,3	0,4
	pro Portion* 251 gr	1746	417	22,2	62,4	5,2	8,8	3,7	3,2	1,0
Veggie Delite®	pro 100 g	775	185	4,7	33,3	2,8	3,6	1,6	1,6	0,3
	pro Portion* 185 gr	1436	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	901	215	7,5	26,9	6,0	8,5	3,3	1,3	0,4
	pro Portion* 292 gr	2634	630	21,8	78,5	17,6	24,9	9,6	3,7	1,1
Italian BMT® (Kochschinken, Salami, Peperonisalami)	pro 100 g	878	210	8,3	25,1	2,3	8,4	4,1	1,2	0,5
	pro Portion* 249 gr	2186	522	20,7	62,4	5,6	20,9	10,2	3,1	1,2
Salami	pro 100 g	881	211	6,2	29,7	2,6	7,4	3,6	1,5	0,4
	pro Portion* 209 gr	1840	440	12,9	62,0	5,4	15,4	7,5	3,1	0,9
Spicy Italian (Salami, Peperonisalami)	pro 100 g	968	231	7,4	26,7	2,4	10,5	5,2	1,3	0,5
	pro Portion* 233 gr	2260	540	17,3	62,3	5,6	24,5	12,2	3,1	1,2
Turkey, Ham & Bacon Melt (Putenschinken, Kochschinken, Schinkenspeck, Schmelzkäse)	pro 100 g	767	183	10,1	23,2	2,2	5,5	2,6	1,2	0,5
	pro Portion* 272 gr	2084	498	27,5	63,1	6,1	15,0	6,9	3,2	1,3
Philly Beef & Cheese (Formsteak und Schmelzkäse)	pro 100 g	757	181	9,3	25,8	2,8	4,4	2,2	1,4	0,3
	pro Portion* 253 gr	1918	458	23,6	65,3	7,1	11,2	5,6	3,5	0,9
Tuna (Thunfischcreme mit Lite-Mayonnaise**)	pro 100 g	781	187	7,7	24,7	2,3	6,3	1,5	1,2	0,3
	pro Portion* 256 gr	2002	479	19,8	63,2	5,8	16,1	3,8	3,1	0,9
Veggie Patty (Gemüsebratling (31%Gemüse))	pro 100 g	779	186	7,6	25,4	2,4	5,6	1,8	2,7	0,3
	pro Portion* 270 gr	2105	503	20,5	68,8	6,5	15,2	5,0	7,3	0,9

## Nährwertinformationen (Stand September 2015)

Quelle Germany Austria Luxemborg Nutrition Summary 5 11 2015.xlsx

Produkt	Portionsgröße (g)	Energie (kcal)	Kalorien (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate (g)	Davon Zucker (g)	Fett (g)	Davon gesättigte Fettsäuren (g)	Ballaststoffe (g)	Natrium (g)
<b>15-cm-Flatbreads</b>		Werte beziehen sich auf einen Sandwich mit 15-cm-Flatbread, Salat, Tomaten, Zwiebeln, grüner Paprika und Gurken.								
Chicken Fajita (Hähnchenbrustfiletstreifen mit mexikanischer Würzung)	pro 100 g	536	128	9,7	17,6	1,8	1,6	0,2	1,7	0,3
	pro Portion* 229 gr	1227	293	22,2	40,3	4,0	3,7	0,5	3,9	0,7
Roasted Chicken Breast (Hähnchenbrustfilet)	pro 100 g	529	127	9,5	17,3	3,2	1,6	0,2	1,7	0,2
	pro Portion* 224 gr	1187	284	21,4	38,9	7,2	3,6	0,5	3,8	0,6
Chicken Teriyaki (Hähnchenbrustfiletstreifen in Teriyaki-Marinade)	pro 100 g	517	124	9,0	17,4	1,7	1,6	0,2	1,6	0,4
	pro Portion* 247 gr	1280	306	22,2	43,1	4,3	3,9	0,6	4,1	1,0
Ham (Kochschinken)	pro 100 g	542	129	8,3	18,5	2,0	2,1	0,4	1,8	0,3
	pro Portion* 212 gr	1148	274	17,5	39,3	4,2	4,4	0,9	3,8	0,6
Turkey (Putenschinken)	pro 100 g	525	125	9,2	17,4	1,9	1,8	0,3	1,8	0,4
	pro Portion* 226 gr	1186	283	20,9	39,4	4,3	4,1	0,7	4,0	0,8
Turkey & Ham (Putenschinken & Kochschinken)	pro 100 g	528	126	9,6	16,8	1,6	2,0	0,4	1,7	0,3
	pro Portion* 235 gr	1244	297	22,6	39,5	3,7	4,7	1,0	3,9	0,8
Veggie Delite®	pro 100 g	552	132	5,3	23,0	2,2	1,6	0,2	2,2	0,2
	pro Portion* 169 gr	934	223	9,0	38,9	3,7	2,7	0,3	3,8	0,3
BBQ Rib (Hacksteak aus Schweinefleisch (86% Fleisch) mit BBQ-Soße)	pro 100 g	771	184	8,0	20,1	5,8	7,5	2,5	1,6	0,3
	pro Portion* 276 gr	2132	510	22,2	55,7	16,1	20,8	6,9	4,4	0,9
Italian BMT® (Kochschinken, Salami, Peperonisalami)	pro 100 g	722	173	9,0	17,0	1,8	7,3	3,2	1,6	0,4
	pro Portion* 233 gr	1684	402	21,0	39,6	4,1	16,9	7,5	3,8	1,0
Salami	pro 100 g	694	166	6,9	20,3	2,1	5,9	2,5	1,9	0,3
	pro Portion* 193 gr	1338	320	13,2	39,1	4,0	11,4	4,8	3,8	0,6
Spicy Italian (Salami, Peperonisalami)	pro 100 g	809	193	8,1	18,2	1,9	9,4	4,4	1,7	0,5
	pro Portion* 217 gr	1758	420	17,6	39,5	4,1	20,5	9,5	3,8	1,0
Turkey, Ham & Bacon Melt (Putenschinken, Kochschinken, Schinkenspeck; Schmelzkäse)	pro 100 g	618	148	10,9	15,7	1,8	4,3	1,7	1,5	0,4
	pro Portion* 256 gr	1582	378	27,9	40,2	4,6	11,0	4,2	3,9	1,1
Philly Beef & Cheese (Formsteak und Schmelzkäse)	pro 100 g	596	143	10,1	17,9	2,4	3,0	1,2	1,8	0,3
	pro Portion* 237 gr	1416	338	24,0	42,5	5,6	7,2	2,9	4,2	0,6
Tuna (Thunfischcreme mit Lite-Mayonnaise**)	pro 100 g	624	149	8,4	16,8	1,8	5,0	0,5	1,6	0,3
	pro Portion* 240 gr	1500	359	20,2	40,4	4,3	12,1	1,1	3,8	0,7
Veggie Patty (Gemüsebratling (31%Gemüse))	pro 100 g	630	151	8,2	18,1	2,0	4,4	0,9	3,1	0,3
	pro Portion* 254 gr	1603	383	20,9	45,9	5,0	11,2	2,3	8,0	0,7
<b>Tandoori Chicken</b>	pro 100 g	549	131	10,3	17,4	1,7	1,9	0,3	1,7	
	pro Portion* 226 gr	1240	296	23,3	39,3	3,9	4,3	0,7	3,8	
<b>Cookies &amp; Desserts</b>										
Chocolate Chip	pro 100 g	2020	484	4,9	63,1	40,0	23,1	12,4	2,7	0,3
	pro Portion* 45 gr	909	218	2,2	28,4	18,0	10,4	5,6	1,2	0,2
Chocolate Chip mit Rainbow Candy	pro 100 g	1960	469	5,1	64,0	38,7	21,1	10,9	1,6	0,2
	pro Portion* 45 gr	882	211	2,3	28,8	17,4	9,5	4,9	0,7	0,1
Double Chocolate	pro 100 g	1989	478	5,1	64,0	43,1	21,8	12,7	2,4	0,4
	pro Portion* 45 gr	895	215	2,3	28,8	19,4	9,8	5,7	1,1	0,2
Oatmeal Raisin	pro 100 g	1927	460	5,1	61,3	36,0	21,3	12,0	0,9	0,2
	pro Portion* 45 gr	867	207	2,3	27,6	16,2	9,6	5,4	0,4	0,1
White Chip Macadamia Nut	pro 100 g	1973	473	5,3	61,3	37,8	23,1	11,3	1,8	0,4
	pro Portion* 45 gr	888	213	2,4	27,6	17,0	10,4	5,1	0,8	0,2
Raspberry Cheese Cake	pro 100 g	1807	433	5,6	61,1	36,0	18,0	8,4	2,7	0,4
	pro Portion* 45 gr	813	195	2,5	27,5	16,2	8,1	3,8	1,2	0,2
Buddy Fruits (Apple/Strawberry)	pro 100 g	232	56	0,4	13,3	12,2	0,2	0,2	1,1	0,0
	pro Portion* 90 gr	209	50	0,4	12,0	11,0	0,2	0,2	1,0	0,0
<b>Brotsorten &amp; Wraps</b>		Werte pro Portion beziehen sich auf eine 15cm Sub								
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 mit 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	1177	281	11,7	55,4	7,5	3,1	1,5	4,0	0,4
	pro Portion* 82 gr	960	229	9,5	45,2	6,1	2,5	1,3	3,2	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) nicht in Bayern verfügbar	pro 100 g	1360	325	7,8	58,9	3,4	6,5	2,9	2,0	0,5
	pro Portion* 101 gr	1373	328	7,9	59,5	3,4	6,6	2,9	2,0	0,5
Flatbread	pro 100 g	1025	245	9,7	43,1	2,3	3,0	0,3	3,2	0,3
	pro Portion* 85 gr	871	208	8,2	36,6	2,0	2,6	0,2	2,7	0,3

## Nährwertinformationen (Stand September 2015)

Quelle Germany Austria Luxemburg Nutrition Summary 5 11 2015.xlsx

Produkt	Portionsgröße (g)	Energie (kcal)	Kalorien (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate (g)	Davon Zucker (g)	Fett (g)	Davon gesättigte Fettsäuren (g)	Ballaststoffe (g)	Natrium (g)
<b>Soßen und weitere Belegmöglichkeiten (Menge bei 15-cm-Sub)</b>										
Avocado	pro 100 g	697	167	2,0	8,6	0,3	15,4	2,1	6,8	0,0
	pro Portion* 35 gr	247	59	0,7	3,0	0,1	5,4	0,8	2,4	0,0
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
Chipotle Southwest Soße	pro 100 g	1774	424	1,0	7,0	4,0	43,0	3,1	0,8	0,8
	pro Portion* 21 gr	377	90	0,2	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	1385	331	0,3	5,6	2,2	34,0	2,6	0,0	0,8
	pro Portion* 15 gr	208	50	0,0	0,8	0,3	5,1	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
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
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
Schmelzkäse	pro 100 g	1485	355	17,1	4,5	3,3	29,6	19,3	0,0	1,0
	pro Portion* 11 gr	168	40	1,9	0,5	0,4	3,4	2,2	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	779	188	16,0	3,0	3,0	16,0	11,0	0,0	0,4
	pro Portion* 14 gr	110	27	2,3	0,4	0,4	2,3	1,6	0,0	0,1

Ein Diätassistent 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 und der Nutzung von alternativen Herstellern begründet sind. Leichte Abweichungen in der Zubereitung möglich.

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

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