

Europe Nutrition Information 7.2012

ONLY FOR: Netherlands

	Portie (g)	Kilojoules (kJ)	Kcal	Vet (g)	Verzadigde verzuren (g)	Zout (g)	Koolhydraten (g)	Suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)
Per portie										
15 cm Subs met minder dan 6 gram vet										
Waarden zijn gebaseerd op bruin brood bereid op basis van een standard recept met ijsbergsla, uien, tomaat, komkommer en groene paprika.										
Beef	219	1256	300	4.0	2.0	0.5	45.5	6.6	4.1	23.5
Gegrilde Kipfilet	219	1284	307	4.3	1.6	0.5	46.3	6.6	4.1	24.0
Chicken Teriyaki	240	1365	326	4.5	1.7	0.9	50.5	9.8	4.4	24.3
Ham	205	1142	273	4.0	1.7	0.6	45.9	6.9	4.1	17.3
Subway Club®	233	1246	304	4.4	2.0	0.8	45.9	6.8	4.1	24.5
Kalkoenfilet	219	1152	285	4.0	1.8	0.8	45.6	6.6	4.1	21.2
Kalkoenfilet & Ham	228	1207	295	4.4	1.9	0.8	46.0	6.9	4.1	22.4
Veggie Delite™	162	968	231	2.5	1.3	0.3	44.9	6.3	4.1	9.9
15 cm Subs										
Waarden zijn gebaseerd op wit brood bereid op basis van een standard recept met ijsbergsla, uien, tomaat, komkommer en groene paprika.										
Chicken Fajita	222	1369	327	6.8	2.5	0.9	47.7	8.0	4.5	24.5
Italian B.M.T.®	226	1731	414	17.5	7.5	0.9	46.0	6.9	4.1	22.8
Meatball Marinara	300	1894	453	16.7	7.1	1.0	56.3	13.7	6.4	24.7
Spicy Italian	210	1832	438	21.3	9.2	0.9	45.4	6.5	4.1	20.5
Subway Melt™	249	1541	374	10.7	5.2	1.1	46.4	7.0	4.1	28.0
Steak & Cheese	219	1268	303	5.4	2.5	0.6	47.0	7.3	4.4	21.2
Tuna	226	1530	366	13.7	2.1	0.7	41.0	6.4	2.8	18.9
Surimi & Crab	233	1429	342	10.9	2.4	0.8	52.9	8.5	4.3	13.4
Veggie Patty	247	1665	398	9.6	3.3	0.7	53.9	9.4	4.1	22.0
Salades met minder dan 6 gram vet										
Waarden zijn gebaseerd op salades die ijsbergsla, uien, tomaat, komkommer en groene paprika bevatten.										
Beef	356	506	121	2.5	0.9	0.3	6.2	4.7	4.0	16.4
Ham	342	392	94	2.5	0.6	0.4	6.6	5.0	4.0	10.3
Chicken Breast	371	613	146	3.2	0.6	0.4	7.3	4.8	4.0	20.6
Chicken Teriyaki	377	614	147	3.0	0.6	0.7	11.2	7.9	4.3	17.3
Subway Club®	371	496	125	2.9	0.9	0.6	6.6	4.9	4.0	17.4
Kalkoenfilet	356	402	105	2.5	0.7	0.5	6.3	4.7	4.0	14.2
Kalkoenfilet & Ham	366	457	115	2.9	0.9	0.6	6.7	5.0	4.0	15.4
Veggie Delite™	300	217	52	1.0	0.2	0.1	5.5	4.4	4.0	2.8
Cookies										
Chocolate Chip	45	912	218	10.3	5.3	0.2	29.0	15.0	1.1	2.3
Chocolate Chip Rainbow	45	901	215	10.4	5.9	0.1	28.2	14.4	0.9	2.3
Double Chocolate	45	924	221	11.7	5.9	0.2	26.5	16.6	1.2	2.3
Oatmeal Raisin	45	793	190	8.8	4.1	0.2	25.3	15.4	1.9	2.3
White Chocolate Macadamia Nut	45	932	222	11.7	5.8	0.2	27.3	13.8	0.7	2.2
Broodsoorten (15 cm)										
15 cm Wit	71	836	200	2.1	1.2	0.3	37.2	4.3	1.8	7.8
15 cm Bruin	78	905	216	2.4	1.2	0.3	42.6	4.5	3.0	9.1
15 cm Cheese & Oregano	77	926	221	3.2	1.8	1.0	39.1	4.4	2.9	9.4
15 cm Honey Oat	89	1069	255	2.8	1.3	0.3	50.2	9.2	3.6	10.4
15 cm Sesam	75	932	223	4.1	1.5	0.3	38.2	4.4	2.3	8.5
10 cm (Mini) Wit brood	47	557	133	1.4	0.8	0.2	24.8	2.9	2.3	5.2
10 cm (Mini) Bruin brood	52	603	144	1.6	0.8	0.2	28.4	3.0	1.2	6.1
Wrap	101	1388	328	6.6	2.9	0.5	59.5	3.4	2.0	7.9
Sauzen & Toppings (voor een 15 cm Sub)										
Bacon (2 strips)	9	169	40	2.9	1.1	0.1	0.2	0.2	0.0	3.4
Kaas, Pepperjack	15	219	52	4.1	2.7	0.2	0.3	0.3	0.0	2.7
Kaas, American	11	165	39	3.3	2.1	0.1	0.2	0.0	0.0	2.2
BBQ	21	157	37	0.0	0.0	0.2	8.7	7.2	0.2	0.2
Knoflook	21	377	90	9.1	0.7	0.2	1.5	0.9	0.2	0.3
Chipotle Southwest	21	335	80	7.7	0.6	0.2	2.6	1.8	0.1	0.2
Honing Mosterd	21	105	25	0.2	0.0	0.1	5.3	3.6	0.2	0.2
Mayonaise	15	224	54	5.6	0.4	0.1	0.8	0.1	0.0	0.1
Mostard	21	98	23	1.3	0.1	0.3	1.3	0.6	0.5	1.2
Sweet Chilli	21	190	46	0.0	0.0	0.2	11.2	10.6	0.1	0.1
Sweet Onion	21	191	46	0.2	0.0	0.1	11.1	9.6	0.2	0.1