

Das SUBWAY Angebot im Überblick

Die Subs:

Insgesamt gibt es derzeit 17 unterschiedliche Sandwich-Arten bei SUBWAY. Der Hauptbelag wird mit der individuellen Auswahl an Brot, Käse, Salat/Gemüse und Sauce kombiniert. Alle Sandwiches können auch als Salat oder Wrap gewählt werden! Das SUBWAY Produktangebot kann von Restaurant zu Restaurant differieren.

Die fettarmen SUBWAY Subs:

- **Chicken Fajita:** warme, mexikanisch gewürzte Hähnchenbrustfiletstreifen
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 285, Fettgehalt gesamt(g): 3.3, Kohlenhydrate(g): 40.8, Eiweiß: 21.8
- **Roasted Chicken Breast:** warmes Hähnchenbrustfilet
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 275, Fettgehalt gesamt (g): 3.2, Kohlenhydrate (g): 39.5, Eiweiß: 21.0
- **Chicken Teriyaki:** warme Hähnchenbrustfiletstreifen in einer Teriyaki Marinade
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 297, Fettgehalt gesamt (g): 3.5, Kohlenhydrate (g): 43.7, Eiweiß: 21.8
- **Ham:** Kochschinken
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 266, Fettgehalt gesamt (g): 4.0, Kohlenhydrate (g): 39.9, Eiweiß: 17.1
- **Turkey:** Truthahnbrust
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 275, Fettgehalt gesamt (g): 3.6, Kohlenhydrate (g): 40.0, Eiweiß: 20.5
- **Turkey & Ham:** Truthahnbrust & Kochschinken
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 289, Fettgehalt gesamt (g): 4.3, Kohlenhydrate (g): 40.1, Eiweiß: 22.2
- **VEGGI DELITE™:** knackiger Salat und frisches Gemüse
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 215, Fettgehalt gesamt (g): 2.3, Kohlenhydrate (g): 39.5, Eiweiß: 8.6

Die herzhaften SUBWAY Subs:

- **ITALIAN B.M.T.®:** Kochschinken, Salami & Peperonisalami
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 433, Fettgehalt gesamt(g): 19.8, Kohlenhydrate(g): 40.4, Eiweiß: 22.8
- **Spicy Italian:** Salami, Peperonisalami, Schmelzkäse
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 451, Fettgehalt gesamt(g): 23.3, Kohlenhydrate(g): 40.3, Eiweiß: 19.4
- **Turkey, Ham & bacon Melt:** Truthahnbrust, Kochschinken & warmer Speck & Käse
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 369, Fettgehalt gesamt(g): 10.5, Kohlenhydrate(g): 40.5, Eiweiß: 27.8
- **Tuna:** feine Thunfischcreme
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 405, Fettgehalt gesamt(g): 17.0, Kohlenhydrate(g): 41.2, Eiweiß: 21.2
- **Veggie Patty:** Gemüsebratling
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 421, Fettgehalt gesamt(g): 12.6, Kohlenhydrate(g): 48.7, Eiweiß: 22.9
- **BBQ Rib:** Schweinefleisch mit Barbecue-Soße
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 545, Fettgehalt gesamt(g): 23.7, Kohlenhydrate(g): 57.5, Eiweiß: 24.0
- **Salami:**
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 351, Fettgehalt gesamt(g): 14.3, Kohlenhydrate(g): 39.9, Eiweiß: 15.0
- **Steak & Cheese:** Steakstreifen (Formsteak) und Schmelzkäse
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 326, Fettgehalt gesamt(g): 8,4, Kohlenhydrate(g): 41,8, Eiweiß: 22,1
- **Turkey-Bacon-Raclette:**
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 411, Fettgehalt gesamt(g):14,0, Kohlenhydrate(g): 40,3, Eiweiß: 31,0

- **Peperonisalami-Ham-Raclette:**
Nährwerte* pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 477, Fettgehalt gesamt(g):21,9, Kohlenhydrate(g): 40,4,
Eiweiß: 29,0

* Die Nährwertangaben für die SUBWAY Sandwiches beziehen sich auf Sandwiches bestehend aus Italian-Brot mit Fleisch, Salat, Tomaten, Gurken, Paprika und Zwiebeln, ohne Käse und Soße. Extrawünsche, wie bspw. Käse und Soßen, erhöhen den angegebenen Fett- und Energiegehalt.

Das Brot:

- **Italian White Bread:** Weißbrot
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 200, Fettgehalt gesamt(g): 2.1, Kohlenhydrate (g): 37.2,
Eiweiß: 7.8
- **Vollkorn:** Vollkornbrot mit Saatenmischung
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 222, Fettgehalt gesamt(g): 4.1, Kohlenhydrate (g): 34.6,
Eiweiß: 11.2
- **Cheese Oregano Bread:** Weißbrot mit Käse und Oregano
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 221, Fettgehalt gesamt(g): 2.0, Kohlenhydrate (g): 39.1,
Eiweiß: 9.4
- **Honey Oat:** Weizenvollkornbrot mit Honig und Haferflocken
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 255, Fettgehalt gesamt(g): 2.8, Kohlenhydrate (g): 37.1,
Eiweiß: 10.6
- **Sesam:** Weißbrot mit würzigem Sesam
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 223, Fettgehalt gesamt(g): 4.1, Kohlenhydrate (g): 38.2,
Eiweiß: 8.5
- **Wrap:** Weizentortilla
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 328, Fettgehalt gesamt(g): 6.6, Kohlenhydrate (g): 59.5,
Eiweiß: 7.9

Die Saucen:

- **Asiago Caesar**
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 101, Fettgehalt gesamt(g): 9.4, Kohlenhydrate (g): 1.8, Eiweiß: 0.7
- **BBQ Soße**
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 40, Fettgehalt gesamt(g): 0.0, Kohlenhydrate (g): 9.4, Eiweiß: 0.2
- **Chipotle Southwest Sauce**
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 90, Fettgehalt gesamt(g): 9.1, Kohlenhydrate (g): 1.5, Eiweiß: 0.3
- **Honey Mustard**
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 25, Fettgehalt gesamt(g): 0.2, Kohlenhydrate (g): 5.3, Eiweiß: 0.2
- **Light Mayonnaise**
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 54, Fettgehalt gesamt(g): 5.6, Kohlenhydrate (g): 0.8, Eiweiß: 0.1
- **Hot Sauce**
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 1, Fettgehalt gesamt(g): 0.0, Kohlenhydrate (g): 0.3, Eiweiß: 0.0
- **Sweet Onion**
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 46, Fettgehalt gesamt(g): 0.2, Kohlenhydrate (g): 11.1, Eiweiß: 0.1
- **Yogurt Soße**
Nährwerte pro Portion (15cm):
Brennwert kcal: 31, Fettgehalt gesamt(g): 2.3, Kohlenhydrate (g): 2.1, Eiweiß: 0.3

Die Beläge:

Standard-Belegung:

- Schmelzkäse-Scheiben, Frischkäse oder Cheddar (nicht bei fettarmen Sandwiches)
- Salat

- Tomaten
- Gurken
- Grüne Paprika
- Zwiebeln

Wenn gewünscht:

- Oliven
- Peperoni
- Eingelegte Gurken
- Bacon (2 Streifen Schinkenspeck)
- Olivenöl
- Rotweinessig
- Raclette-Käse