

# Du goût sans compromis.

Nos sandwichs et salades ne contiennent aucun arôme ou colorant provenant de sources artificielles.

Chaque sandwich de 6 po avec 6 g de gras ou moins<sup>†</sup>:

- Moins de 370 calories.
- Aucun gras trans artificiel.
- Faible en gras saturés.
- 24 grammes de grains entiers, 2 portions de légumes (1 portion de légumes = 1/2 tasse de légumes crus, 1 tasse de légumes-feuilles).



## Resto-Info

Resto-Info est un programme de déclaration volontaire de l'information nutritionnelle élaboré par la province de la Colombie-Britannique. Pour en savoir plus, rendez-vous à [www.InformedDining.ca](http://www.InformedDining.ca).

† Le contenu en gras est calculé selon la recette standard.

Portion (g)	Calories 6 po	Calories Provenant du gras	Gras totaux (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)*	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamines A % VQ	Vitamines C % VQ	Calcium % VQ	Fer % VQ	Calories 12 po	
Les adultes et les adolescents (13 ans et plus) ont besoin d'une moyenne de 2000 calories par jour et les enfants (4 à 12 ans) ont besoin d'une moyenne de 1500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels peuvent varier.																	
<b>Les à-côtés</b>																	
<b>Soupes** (bol de 8 oz/255 ml)</b>																	
Bœuf et orge	227	90	20	2	0,5	0	10	790	15	<1	4	5	40	4	2	4	140
Chili au bœuf avec haricots	255	360	220	22	8	1,5	71	800	20	5	6	21	80	20	8	20	550
Haricots noirs	255	210	10	1	0	0	0	860	39	15	6	12	0	4	10	15	310
Crème de brocoli	255	150	60	8	5	0	25	790	16	2	4	4	30	4	10	4	220
Crème de champignons	243	150	70	8	4	0	25	850	15	0	4	6	4	4	15	2	230
Crème de poulet et dumplings	245	150	40	4,5	2	0	35	740	20	3	3	8	20	10	4	6	230
Crème de poulet et riz sauvage	240	190	90	11	6	0,5	40	820	16	1	3	7	30	10	6	2	250
Soupe à l'oignon gratiné	219	150	50	6	3	0,2	15	950	19	1	1	5	110	30	15	2	180
Poulet et nouilles maison	255	110	30	3	1,5	0	30	720	14	1	2	8	15	10	2	4	170
Pommes de terre au four avec bacon	255	210	120	13	7	0	35	800	15	1	4	5	6	4	6	2	320
Poulet épicé et tortillas	227	110	40	4,5	1	0	10	660	12	2	3	6	10	40	8	8	160
Tomates et basilic	236	130	60	6	3,5	0	20	700	15	2	7	4	6	20	10	6	190
<b>Pains</b>																	
Italien (blanc) 6 po	71	200	20	2,5	0,5	0	0	340	38	1	3	7	0	0	2	15	400
9 grains 6 po	78	210	20	2	0,5	0	0	270	40	4	5	8	0	0	4	15	420
Origan et parmesan 6 po**	75	210	20	2,5	0,5	0	0	490	40	2	3	7	0	0	2	15	420
Avoine et miel 6 po**	82	230	20	2,5	0,5	0	0	280	43	4	6	8	0	0	4	15	460
Italien spécial 6 po**	75	210	20	2,5	0,5	0	0	340	40	2	3	7	0	0	2	15	420
Cheddar jalapeño 6 po**	82	240	50	6	2,5	0	10	410	38	2	3	10	2	0	8	15	480
Cheddar Monterey 6 po**	82	240	45	5	2	0	10	530	40	2	3	9	2	0	6	15	480
Fines herbes italiennes et fromage 6 po	85	240	45	5	2	0	10	690	40	2	3	9	2	2	6	15	480
Ail rôti 6 po**	82	230	25	2,5	0,5	0	0	1310	44	2	5	8	4	45	2	15	460
Romarin et sel de mer 6 po**	75	210	25	3	0,5	0	0	490	40	2	3	7	0	2	2	15	420
Pain plat 6 po	87	220	40	4,5	1	0	0	320	38	1	2	7	0	0	4	15	440
Pain plat multigrains 6 po**	86	220	45	5	1	0	0	280	37	6	3	8	0	8	5	10	440
Pain Ciabatta	115	300	50	6	0,5	0	0	330	53	2	4	10	0	0	0	15	
Mini-pain italien	47	130	15	1,5	0,5	0	0	230	25	1	2	5	0	0	0	10	
Mini-pain de blé	52	140	15	1,5	0,5	0	0	180	27	3	3	5	0	0	2	10	
Bagel**	105	290	15	1,5	0	0	0	560	56	2	1	11	0	0	0	15	
Biscuit**	64	210	90	10	4,5	0	0	620	27	1	3	4	0	0	4	10	
Déli**	57	170	20	2	0	0	0	200	31	1	2	6	0	8	0	10	
Muffin anglais**	57	130	0	1	0	0	0	230	25	2	0	5	0	0	0	0	
Pain sans gluten (1 paquet)**	113	340	110	12	0	0	0	800	52	3	1	6	0	0	4	0	
Wrap**	62	180	40	4,5	0,5	0	0	340	32	1	0	5	0	0	2	10	

Les renseignements nutritionnels ci-dessus ont été élaborés en fonction des recettes standards et de la préparation des produits. Toutefois, de légères modifications peuvent survenir en raison des saisons, des fournisseurs de produits, de la région ou de petites différences dans la composition des produits.

\* Certains sandwichs contiennent des gras trans que l'on retrouve naturellement dans la viande et le fromage.

\*\* Les sandwichs et les produits offerts pour une durée limitée sont disponibles seulement dans certaines régions ou à certains moments de l'année.

Les ingrédients et la préparation des produits peuvent varier d'un restaurant à l'autre. Les renseignements nutritionnels de ces sandwichs ont été élaborés selon les recettes et les ingrédients les plus courants.

Les calories sont calculées selon la recette standard sur pain 9 grains avec laitue, tomates, oignons, poivrons verts et concombres.

Le pain sans gluten est produit dans une usine exempte de gluten. Toutefois, certains articles et ingrédients offerts dans nos restaurants contiennent du gluten. Comme ces articles sont préparés dans le même espace, nous ne pouvons garantir que votre sandwich sera sans gluten à 100%.

Pour en savoir plus sur les ingrédients, les allergies alimentaires ou les renseignements nutritionnels des produits régionaux, consultez :

[subway.ca](http://subway.ca)

# Guide nutritionnel Subway<sup>MD</sup>



Repas à la dinde  
420-950 Cals

[subway.ca](http://subway.ca)

Portion (g)	Calories 6 po	Calories Provenant du gras	Gras totaux (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)*	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamines A % VQ	Vitamines C % VQ	Calcium % VQ	Fer % VQ	Calories 12 po	
Les adultes et les adolescents (13 ans et plus) ont besoin d'une moyenne de 2000 calories par jour et les enfants (4 à 12 ans) ont besoin d'une moyenne de 1500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels peuvent varier.																	
<b>Condiments</b>																	
L'ajout de condiments peut augmenter la valeur des calories des sandwichs.																	
<b>Condiments pour sandwich (quantité pour sandwich de 6 pouces)</b>																	
Bacon (2 lanières)	9	40	20	3	1	0	10	150	0	0	0	3	0	0	0	0	80
Sauce sud-ouest	21	100	90	10	1,5	0,1	5	160	1	0	1	0	0	0	0	0	200
Sauce maison	21	110	110	12	2	0,2	0	190	1	0	1	0	0	0	0	0	220
Moutarde jaune ou brune déli	10	5	0	0	0	0	0	120	1	0	0	0	0	0	0	0	10
Vinaigrette légère de type mayonnaise	15	50	50	6	1	0,1	15	100	1	0	0	0	0	0	0	0	100
Mayonnaise	15	110	110	12	2	0,2	10	70	0	0	0	0	0	0	0	0	220
Vinaigrette Ranch	21	110	120	14	2,5	0,4	10	220	1	0	1	1	0	0	2	0	220
Sauce BBQ**	21	40	0	0	0	0	0	170	9	0	9	0	0	4	2	2	80
Buffalo**	14	5	0	0	0	0	0	410	1	0	0	0	4	0	0	2	10
Italienne crémeuse**	21	80	60	7	1	0	0	180	4	0	4	0	0	0	0	0	160
Sauce gorgonzola**	21	100	100	11	2	0	10	210	1	0	1	1	0	0	2	0	200
Guacamole**	35	70	60	6	1	0	0	100	3	0	0	1	0	4	0	0	140
Moutarde au miel, sans gras**	21	30	0	1	0	0	0	120	7	0	6	0	0	0	0	0	60
Sauce piquante**	5	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	0	4	0	0	0	0
Sauce oignons doux, sans gras	21	40	0	0	0	0	0	90	9	0	8	0	0	0	0	0	80
Huile**	5	40	40	5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80
Ananas**	20	10	0	0	0	0	0	0	4	0	3	0	0	2	0	0	20
Sauce César crémeuse**	21	130	110	12	2	0,2	10	210	1	0	1	0	0	0	0	0	260
Sauce crémeuse au raifort**	21	110	100	11	2	0,2	5	210	3	0	2	0	0	0	0	0	220
Tzatziki aux concombres**	21	110	110	12	2	0,2	10	130	1	0	0	0	0	0	0	0	220
<b>Légumes (quantité pour sandwich de 6 pouces)</b>																	
Piments banane (3 rondelles)	4	1	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	4	0	0	2
Concombres (3 tranches)	14	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4
Poivrons verts (3 lanières)	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	10	0	0	2
Piments jalapeño** (3 rondelles)	4	1	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	2	0	0	2
Laitue	21	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	2	0	0	0	5
Oignons rouges	7	5	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	10
Cornichons (3 tranches)	10	1	0	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Olives noires (3 rondelles)	3	3	2	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Bébé épinards	7	2	0	0	0	0	0	5	0	0	0	13	15	4	0	2	4
Tomates (3 tranches)	35	5	1	0	0	0	0	0	1	0	0	6	5	8	0	0	10
Avocat**	35	60	50	5	1	0	0	5	3	2	1	1	2	180	0	2	120
Carottes**	7	3	0	0	0	0	0	5	1	0	0	17	15	0	0	0	5
Olives vertes** (3 rondelles)	3	4	3	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0	0	0	10
<b>Fromages (quantité pour sandwich de 6 pouces ou salade)</b>																	
Cheddar**	11	45	35	3,5	2,5	0,2	10	80	0	0	0	3	0	0	6	0	90
Cheddar fondu	11	40	30	3	2	0,1	10	200	0	0	0	2	2	0	4	0	80
Feta**	14	40	30	3	2	0,1	10	135	0	0	0	2	2	0	0	0	80
Cheddar Monterey râpé	14																

	Portion (g)	Calories 6 po	Calories provenant du gras	Gras totaux (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)*	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vitamines A % VQ	Vitamines C % VQ	Calcium % VQ	Fer % VQ	Calories 12 po
Les adultes et les adolescents (13 ans et plus) ont besoin d'une moyenne de 2000 calories par jour et les enfants (4 à 12 ans) ont besoin d'une moyenne de 1500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels peuvent varier.																	

## Sandwichs et salades

Sandwichs de 6 po contenant 6 grammes de gras ou moins Les valeurs comprennent: pain 9 grains, laitue, tomates, oignons, poivrons verts et concombres.																	
Jambon Forêt-Noire	219	280	35	4	1	0	15	700	48	5	7	15	8	20	6	15	560
Poulet grillé	226	310	40	4,5	1,5	0	40	560	47	5	8	21	8	20	4	15	620
Rosbif	219	290	40	4,5	1,5	0	20	680	46	5	7	17	8	20	4	20	580
Subway Club <sup>MD</sup>	233	300	40	4,5	1	0	25	790	47	5	7	18	8	20	6	20	600
Poulet teriyaki aux oignons doux	269	370	40	4	1	0	50	770	58	5	16	23	10	25	6	20	740
Dinde	219	290	35	4	1	0	20	690	47	5	8	16	8	20	6	20	580
Végé-délice <sup>MC</sup>	162	230	20	2,5	0,5	0	0	280	44	5	7	8	8	20	4	15	460
Sandwichs de 6 pouces Les valeurs comprennent: pain 9 grains, laitue, tomates, oignons, poivrons verts et concombres.																	
Ranch poulet et bacon gratiné	270	500	200	23	7	0,4	75	920	46	5	8	28	10	25	15	20	1000
Combiné de viandes froides	233	430	180	20	7	0,1	40	890	47	6	7	17	8	20	6	20	860
Italien B.M.T. <sup>MD</sup>	226	410	150	16	6	0,3	40	1210	47	5	8	19	8	20	6	15	820
Boulettes de viande marinara	301	480	160	18	7	0,5	40	1000	60	8	12	21	25	35	10	25	960
Pizza Sub gratiné	237	450	180	20	8	0,4	40	1410	50	6	10	18	20	25	10	15	900
Steak et fromage	245	380	90	10	4	0,4	50	1030	49	5	9	26	10	20	10	25	760
Thon	237	480	230	25	5	0,3	40	580	44	5	7	20	10	20	6	20	960
Repas pour enfants Les valeurs comprennent: pain 9 grains, laitue, tomates, oignons, poivrons verts et concombres.																	
Jambon Forêt-Noire	136	180	20	2,5	0,5	0	5	400	31	3	4	9	6	15	4	10	
Rosbif	146	190	25	3	1	0	10	460	31	3	5	11	6	15	4	15	
Dinde	146	190	25	2,5	0,5	0	15	460	31	3	5	11	6	15	4	10	
Végé-Délice <sup>MC</sup>	108	150	15	1,5	0,5	0	0	190	29	3	4	6	6	15	4	10	
Paninis grillés (sur pain ciabatta)																	
Poulet cordon bleu	284	490	110	12	4,5	0,2	65	900	64	3	10	31	20	15	15	20	
Steak et fromage sauce sud-ouest	267	560	210	23	7	1	55	1130	61	3	8	29	8	20	10	25	
Trois fromages	203	460	160	18	9	1	35	550	57	3	5	21	10	10	30	20	
Offre 6 po d'une durée limitée - sandwichs régionaux** Les valeurs comprennent: pain 9 grains, laitue, tomates, oignons, poivrons verts et concombres.																	
Côtelettes de porc BBQ	240	490	220	25	8	0	45	750	48	6	10	21	10	25	6	20	980
B.L.T.	160	350	100	11	4	0	30	730	44	5	7	18	8	10	4	15	700
Poulet Buffalo	261	410	140	15	3	0,2	50	1070	46	6	8	21	15	25	30	20	820
Poulet cordon bleu gratiné	276	400	80	9	3,5	0,2	60	720	52	5	12	27	10	25	20	20	800
Poulet pizziola gratiné	284	440	130	15	6	0,3	70	1190	50	6	10	28	20	30	10	20	880
Poulet croustillant	250	450	120	14	3	0,1	35	770	61	6	7	20	10	20	6	20	900
Poulet croustillant parmigiana	291	520	160	18	5	0,2	45	1120	66	6	10	23	20	25	10	20	1040
Salade aux oeufs	254	410	160	18	4	0,2	235	510	46	5	7	17	15	20	6	25	820
Falafel	276	580	220	24	4	0,3	10	1050	73	13	8	18	10	20	6	20	1160
Salami de Gênes	222	460	200	22	8	0,5	50	1350	46	5	8	20	8	20	6	20	920
Saucisse italienne parmigiana	261	410	110	12	4,5	0,2	50	900	53	7	10	24	15	25	35	15	820
Poulet façon rôtisserie (avec fromage et moutarde au miel)	266	400	80	9	3,5	0,1	55	820	52	5	13	28	10	20	10	20	800
Italien épice <sup>®</sup>	221	480	220	24	9	0,5	50	1490	46	5	8	20	8	20	6	20	960
Subway gratiné <sup>MD</sup>	248	380	90	10	4	0,1	40	1110	49	5	8	23	10	20	8	20	760
Délice de la mer <sup>MD†</sup>	233	420	170	19	3	0,2	15	780	51	5	8	13	10	20	8	15	840
Dinde et jambon Forêt-Noire	228	290	40	4	1	0	20	760	48	5	7	17	8	20	6	20	580
Pâté végétarien	247	360	45	5	1	0	0	740	58	9	10	20	25	20	8	25	720
Salades Les valeurs ne comprennent pas la vinaigrette, à moins d'indication contraire.																	
Jambon Forêt-Noire	330	110	25	2,5	0,5	0	15	500	15	4	6	10	50	50	6	10	
Poulet grillé	337	130	20	3	0,5	0	45	270	11	4	6	16	50	50	8	10	
Rosbif	330	120	25	3	1	0	20	480	13	4	7	11	50	50	6	15	
Subway Club <sup>MD</sup>	344	130	30	3	0,5	0	25	590	14	4	7	13	50	50	6	10	
Poulet teriyaki aux oignons doux (avec sauce aux oignons doux)	401	230	25	3	0,5	0	50	660	34	4	24	17	60	60	8	10	
Dinde	330	110	25	2,5	0,5	0	20	490	14	4	7	11	50	50	6	10	
Végé-Délice <sup>MC</sup>	273	60	10	1	0	0	0	75	11	4	6	3	50	50	6	8	
Ranch poulet et bacon gratiné (avec vinaigrette ranch)	402	440	300	33	9	0,5	85	920	15	4	8	23	60	50	15	10	
Combiné de viandes froides	344	260	170	19	7	0	40	690	14	4	7	11	50	50	10	15	
Italien B.M.T. <sup>MD</sup>	337	230	130	15	6	0	40	1010	14	4	7	13	50	50	8	10	
Boulettes de viande marinara	412	310	150	17	7	1	40	790	27	6	12	15	70	60	10	15	
Pizza Sub gratiné	348	280	170	19	8	0	40	1210	17	4	10	13	60	60	10	10	
Steak et fromage	355	210	70	8	4	0	50	820	16	4	8	20	60	50	10	15	
Thon	348	310	220	24	4	0	40	380	11	4	6	15	50	50	5	15	
Vinaigrettes (quantité mélangée dans la salade)																	
Sauce sud-ouest	43	190	180	20	3,5	0,5	15	330	2	0	1	1	2	0	0	0	
Sauce maison	43	220	210	23	3,5	0,5	0	370	3	0	2	0	0	0	0	0	
Ranch	43	220	210	23	4	0,5	15	420	2	0	2	0	0	0	0	0	
Sauce aux oignons doux	43	80	0	0	0	0	0	170	18	0	16	0	0	2	0	0	

## Déjeuners et pizzas

Sandwichs omelette de 6 po sur pain plat (avec blancs d'œufs) Les valeurs comprennent: pain plat 6 po, blancs d'œufs et fromage.																	
Bacon, blancs d'œufs et fromage	191	380	110	13	4	0,1	20	1110	42	1	3	24	2	0	10	15	760
Blancs d'œufs et fromage	183	340	90	10	3	0,1	10	960	42	1	2	20	2	0	10	15	680
Jambon, blancs d'œufs et fromage	211	370	90	11	3,5	0,1	15	1170	43	1	2	24	2	0	10	15	740
Saucisse, blancs d'œufs et fromage	240	580	300	33	12	0,1	45	1480	42	2	2	28	4	2	10	20	1160
Déjeuner B.M.T. <sup>MD</sup> gratiné**	235	470	170	19	7	0,3	35	1650	44	2	3	28	2	0	10	20	940
Méga gratiné**	248	630	320	36	13	0,1	55	1630	43	2	3	31	4	2	10	20	1260
Steak, blancs d'œufs et fromage**	225	410	110	12	4	0,3	35	1290	44	2	3	29	2	0	10	20	820
Subway lève-tôt gratiné <sup>MC**</sup>	292	460	130	15	4,5	0,1	40	1600	47	2	4	33	8	8	10	20	920
Dinde, blancs d'œufs et fromage**	202	360	90	10	3	0,1	15	1100	43	1	3	23	2	0	10	15	720
Sandwichs omelette de 6 po sur pain plat (avec œuf entier) Les valeurs comprennent: pain plat 6 po, œufs entiers et fromage.																	
Bacon, œuf et fromage	194	440	170	19	7	0,3	185	970	42	2	3	23	10	0	20	15	880
Œuf et fromage	186	390	150	16	5	0,3	175	820	41	2	2	20	10	0	20	15	780
Jambon, œuf et fromage	214	420	150	17	6	0,3	180	1030	43	2	2	23	10	0	20	15	840
Saucisse, œuf et fromage	242	640	360	40	15	0,3	210	1330	42	2	2	27	15	2	20	20	1280
Déjeuner B.M.T. <sup>MD</sup> gratiné**	238	520	230	26	9	0,5	205	1510	44	2	3	28	10	0	20	20	1040
Méga gratiné**	251	680	380	43	16	0,3	220	1490	42	2	3	30	15	2	20	20	1360
Steak, œuf et fromage**	228	460	170	19	6	0,5	200	1150	44	2	3	29	10	0	20	20	920
Subway lève-tôt gratiné <sup>MC**</sup>	295	510	190	21	7	0,3	205	1450	47	2	4	32	20	8	20	20	1020
Dinde, œuf et fromage**	223	430	150	17	6	0,3	190	1090	43	2	3	25	10	0	20	20	860
Pizza																	
Fromage	292	680	300	22	10	0	60	1120	90	2	8	13	0	25	50	35	
Bacon	315	760	350	28	13	0,1	80	1370	91	2	8	20	0	25	60	35	
Boulettes de viande	329	780	360	29	13	0,5	80	1330	93	3	8	19	0	25	50	35	
Pepperoni	322	800	390	32	15	0,4	80	1390	90	2	8	20	0	25	60	35	
Saucisse	335	820	400	34	15	0,1	90	1460	91	2	8	21	0	25	60	35	

## Les à-côtés

Biscuits, desserts et à-côtés																	
Biscuit aux brisures de chocolat**	45	200	90	10	5	0	15	130	30	1	18	2	4	0	0	10	
Biscuit pépites arc-en-ciel	45	210	90	10	5	0	15	100	30	<1	18	2	0	0	2	8	
Biscuit aux morceaux de chocolat**	45	210	90	10	5	0	10	100	30	<1	17	2	0	0	0	8	
Biscuit double chocolat**	45	210	80	9	5	0	15	130	30	1	20	2	6	0	2	10	
Biscuitavoine et raisins**	45	200	70	8	4	0	15	1									