



Subway Nutrition Information Μάρτιος 2026

Cyprus

	Values Per Portion											Values Per 100g										
	Serving Size (g)	Energy (kJ)	Energy (kcal)	Fat (g)	of which saturates (g)	Carbohydrate (g)	of which sugars (g)	Fibre (g)	Protein (g)	Salt (g)	Serving Size (g)	Energy (kJ)	Energy (kcal)	Fat (g)	of which saturates (g)	Carbohydrate (g)	of which sugars (g)	Fibre (g)	Protein (g)	Salt (g)		
Subs (15 cm)																						
Κεφτεδάκια με Μαρινάρα	306	2003	479	20	9	52	8	13	25	2	100	654	156	6	3	17	2	4	8	1		
Μπαρπεκιου Χοιρινό	257	2041	473	20	7	51	5	17	21	2	100	794	184	8	3	20	2	7	8	1		
Ιταλικό Β.Μ.Τ	221	1664	398	16	7	41	5	7	21	2	100	753	180	7	3	19	2	3	10	1		
Κοτόπουλο Στήθος	213	1169	280	3	1	41	4	7	22	1	100	549	131	1	1	19	2	3	10	1		
Κοτόπουλο Τίκα	197	1122	269	3	1	41	5	6	19	1	100	569	136	2	1	21	3	3	10	0		
Κοτόπουλο Fajita	251	1625	378	13	3	43	4	9	22	3	100	649	151	5	1	17	1	4	9	1		
Τόνος	231	1518	363	12	2	42	4	7	21	2	100	657	157	5	1	18	2	3	9	1		
Χορτοφαγικό Μπιφτέκι	242	1545	369	10	3	48	8	8	21	2	100	638	153	4	1	20	3	3	9	1		
Τυρί και Χαμ	199	1126	269	4	2	41	5	7	17	1	100	566	135	2	1	21	2	3	9	1		
Γαλοπούλα	214	1148	274	3	1	40	5	7	20	2	100	536	128	2	1	19	2	3	9	1		
Κοτόπουλο Τεριάκι	231	1251	299	4	2	44	5	9	22	1	100	541	129	2	1	19	2	4	9	1		
Κοτόπουλο Ψητό	184	1167	314	9	1	37	3	6	20	1	100	634	171	5	0	20	1	3	11	1		
Saucy Chicken Bacon	258	1848	431	15	6	45	11	3	28	2	100	716	167	6	2	17	4	1	11	1		
Βοδινό και Τυρί	225	1398	333	8	4	45	5	9	21	2	100	621	148	3	2	20	2	4	9	1		
Χορτοφαγικό (με Λαχανικά)	169	1089	260	6	3	40	4	6	11	1	100	644	154	4	2	24	3	4	7	1		
T.L.C Τεριάκι	226	1347	322	5	1	49	6	9	18	2	100	596	142	2	1	22	3	4	8	1		
Daily Deals/Saver Subs																						
Λαχανικά Γουακαμόλε	165	1613	341	18	4	42	3	7	11	1	100	978	207	11	2	26	2	4	6	1		
BLT - Μπέικον/Μαρούλι/Ντομάτα	147	1269	303	13	3	34	3	7	14	2.0	100	863	206	9	2	23	2	5	10	1		
Κοτομπουκιές	72	711	180	8	1	14	1	1	11	1.0	100	987	250	12	2	20	1	1	15	1		
Salads																						
T.L.C Τεριάκι Σαλάτα	290	563	133	2	0	10	7	5	15	1	100	194	46	1	0	4	2	2	5	0		
Σαλάτα Καίσαρα	179	815	195	6	3	3	0	3	31	2	100	456	109	4	2	2	0	1	17	1		
Snacks																						
Κοτομπουκιές Νάτσιοις	72	711	180	8	1	14	1	1	11	1	100	987	250	12	2	20	1	1	15	1		
Νάτσιοις Σπέσιαλ	206	923	219	28	6	44	4	7	9	2	100	448	106	14	3	21	2	3	4	1		
Βαφλοπατάτες	172	2015	369	22	2.3	36	6.2	1.9	4.4	2	100	1172	214	13	1.4	21	1.1	3.6	2.6	1		
Desserts																						
Μπισκότο με τσιπ σοκολάτας	45	894	214	9.8	5	28	18	1.5	2.2	0.1	100	1987	475	22	11	63	40	3.4	4.9	0.3		
Μπισκότο Cheesecake Μούρων	45	871	208	9.6	5.4	27	16	0.2	2.5	0.3	100	1989	478	22	13	64	43	2.4	5.1	1.1		
Μπισκότο με λευκή σοκολάτα και μακαντάμια	45	900	215	10	5.1	27	16	0.5	2.3	0.4	100	2022	483	25	13	59	37	4.9	4.4	0.6		
Διπλό χορτοφαγικό μπισκότο σοκολάτας	46	920	220	11	5.7	27	17	2.2	2	0.3	100	1936	463	21	12	61	36	0.5	5.5	0.7		
Μπισκότο σοκολάτα με M&M	45	894	214	9.8	5	28	18	1.5	2.2	0.1	100	1987	475	22	11	63	40	3.4	4.9	0.3		