



Subway Nutrition Information Marzo 2026

Italy

"I valori includono pane/piadina consigliata, verdure selezionate di proteine e salsa se in build standard. Valori doppi per le informazioni nutrizionali sul piede lungo (un piede = due porzioni da 15 cm) escluse le insalate

	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)																				
Polpette alla marinara	306	2003	479	20	9	52	8	13	25	2	100	654	156	6	3	17	2	4	8	1
BBQ Pork	257	2041	473	20	7	51	5	17	21	2	100	794	184	8	3	20	2	7	8	1
BBQ Pollo Allo Spiedo	221	2064	495	20	9.7	46	11	2.1	33	3	100	934	224	8.8	4.4	21	4.8	1	15	1.2
B.M.T Italiano	221	1664	398	16	7	41	5	7	21	2	100	753	180	7	3	19	2	3	10	1
Pollo arrosto	213	1169	280	3	1	41	4	7	22	1	100	549	131	1	1	19	2	3	10	1
Pollo Tikka	197	1122	269	3	1	41	5	6	19	1	100	569	136	2	1	21	3	3	10	0
Pollo Fajita	251	1625	378	13	3	43	4	9	22	3	100	649	151	5	1	17	1	4	9	1
Tonno	231	1518	363	12	2	42	4	7	21	2	100	657	157	5	1	18	2	3	9	1
Tortino vegano	242	1545	369	10	3	48	8	8	21	2	100	638	153	4	1	20	3	3	9	1
Prosciutto e formaggio Sub	199	1126	269	4	2	41	5	7	17	1	100	566	135	2	1	21	2	3	9	1
Tacchino	214	1148	274	3	1	40	5	7	20	2	100	536	128	2	1	19	2	3	9	1
Pollo Teriyaki	231	1251	299	4	2	44	5	9	22	1	100	541	129	2	1	19	2	4	9	1
Pollo Allo Spiedo	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
Piccante italiano	205	1724	412	19	8	41	5	6	18	2	100	841	201	9	4	20	2	3	9	1
Bistecca e formaggio	225	1398	333	8	4	45	5	9	21	2	100	621	148	3	2	20	2	4	9	1
Veggie Delite Sub	169	1089	260	6	3	40	4	6	11	1	100	644	154	4	2	24	3	4	7	1
T.L.C. Teriyaki	226	1347	322	5	1	49	6	9	18	2	100	596	142	2	1	22	3	4	8	1
Offerte giornaliere/Risparmio Subs																				
Veggie Guacamole	165	1613	341	18	4	42	3	7	11	1	100	978	207	11	2	26	2	4	6	1
BLT	147	1269	303	13	3	34	3	7	14	2.0	100	863	206	9	2	23	2	5	10	1
Chipotle Chicken Bites	72	711	180	8	1	14	1	1	11	1.0	100	987	250	12	2	20	1	1	15	1
Insalate																				
Insalata T.L.C Teriyaki	290	563	133	2	0	10	7	5	15	1	100	194	46	1	0	4	2	2	5	0
Cesar Salad	179	815	195	6	3	3	0	3	31	2	100	456	109	4	2	2	0	1	17	1
Snacks																				
4 Chicken Bites	72	711	180	8	1	14	1	1	11	1	100	987	250	12	2	20	1	1	15	1
Loaded Nachos	206	923	219	28	6	44	4	7	9	2	100	448	106	14	3	21	2	3	4	1
Waffle Fries	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
Croissant	602	949	227	13	9	20	1.5	3.6	5.6	0.5	100	1581	378	22	15	34	2.5	5.9	9.4	0.9
Croissant Mixto	102	1335	319	19	12	21	2	4	15	1	100	1309	313	19	12	21	2	4	14	1
Postres																				
Cookie con gocce di cioccolato	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
Cookie cheesecake con lamponi	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
Cookie con cioccolato bianco e noci di	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
Cookie Vegano Doppio Cioccolato	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