

Subway Ravintoainetaulukko Syyskuu 2023



Suomi

Ravintoarvot perustuvat 15 cm:n annokseen, joka sisältää: leivän, proteiinin ja tuoreet kasvikset. Melts+tuotteet ja nimetyt tuotteet, joissa juusto mainittu, sisältävät juuston.

Arvo per annoskoko

Arvo per 100 Grammaa

Annoskoko (g)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Rasvan kokonaismäärä (g)	joista tyydyttyneitä(g)	Hiilihydraatit (g)	joista sokereita (g)	Ravintokuitu (g)	Proteiini (g)	Suola (g)	Annoskoko (g)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Rasvan kokonaismäärä (g)	joista tyydyttyneitä(g)	Hiilihydraatit (g)	joista sokereita (g)	Ravintokuitu (g)	Proteiini (g)	Suola (g)

Subit®																				
American Steakhouse Melt	201	1301	311	11	6	36	7.9	3.7	17	1.2	100	647	155	5.5	3	18	3.9	1.8	8.3	0.6
Kananrinta	208	1072	256	2.9	1.3	36	7.6	3.2	21	1.3	100	516	123	1.4	0.6	17	3.6	1.5	10	0.6
Kana Fajita	211	1343	321	9.3	1.8	38	9.8	3.1	21	2.3	100	636	152	4.4	0.9	18	4.6	1.5	9.8	1.1
Kana Teriyaki	226	1131	270	3.3	1.4	38	10	3	22	1.3	100	500	120	1.5	0.6	17	4.4	1.3	9.5	0.6
Kinkku	194	1006	240	3.6	1.4	35	7.6	3.3	17	1.3	100	518	124	1.9	0.7	18	3.9	1.7	8.6	0.7
Italian B.M.T.®	216	1544	369	16	5.7	36	7.5	3.4	21	2.5	100	715	171	7.3	2.7	17	3.5	1.5	9.8	1.2
Spicy Italian	200	1605	383	19	6.9	36	7.1	3.1	18	2.5	100	802	192	9.4	3.5	18	3.6	1.5	9.1	1.2
Kasvispihvi	237	1424	340	9.3	2.7	42	9.5	6.9	21	1.6	100	601	144	3.9	1.2	18	4	2.9	8.7	0.7
Steak & Cheese	220	1273	304	7.2	3.7	39	9.7	3.3	20	1.7	100	581	139	3	1.7	18	4.7	1.5	10	0.7
Subway Melt™	208	1296	310	9.5	4.6	36	8.2	3.3	21	1.7	100	622	149	4.6	2.2	17	3.9	1.6	10	0.8
NoChicken Teriyaki	226	1210	289	4.3	1.5	42	9.4	6.4	19	2.2	100	535	128	1.9	0.6	19	4.2	2.8	8.2	1.0
Hitaasti kypsytetty kananrinta	208	1089	260	4	1.2	34	7.1	2.9	21	1.1	100	523	125	1.9	0.6	17	3.4	1.4	10	0.6
Taco Beef	214	1309	313	8.4	4.2	40	8.5	4.2	18	1.3	100	612	146	3.9	1.9	19	4	2	8.5	0.6
Tonnikala	226	1398	334	12	1.8	37	8	2.9	20	1.6	100	619	148	5.3	0.8	16	3.5	1.3	8.9	0.7
Kalkkuna	209	1027	246	3	1.2	35	7.6	3.2	20	1.6	100	492	117	1.4	0.6	17	3.6	1.5	9.5	0.7
Veggie Delite®	152	791	189	2	1	34	7	2.9	8.5	0.6	100	521	124	1.3	0.6	23	4.6	1.9	5.6	0.4
MINI Kinkku	128	744	178	2.7	1.1	27	4.1	3.2	11	0.9	100	581	139	2.1	0.8	21	3.2	2.5	8.9	0.7
MINI Kalkkuna	107	631	151	1.8	0.8	26	3.8	2.9	7.3	0.5	100	589	141	1.6	0.8	24	3.6	2.8	6.8	0.5
MINI Veggie Delite®	105	608	145	1.7	0.8	27	4	3	5.9	0.4	100	581	139	1.6	0.7	25	3.8	2.8	5.7	0.4
Salaatit																				
American Steakhouse Melt	319	1228	294	11	5.9	32	8.3	5.9	16	1.0	100	386	92	3.4	1.9	10	2.6	1.9	4.9	0.3
Kananrinta	326	1000	239	2.7	1.2	32	8	5.4	20	1.1	100	30	73	0.8	0.4	9.8	2.4	1.7	6.2	0.3
Kana Fajita	326	1020	244	3	1.3	33	9.4	5.2	20	1.5	100	313	75	0.9	0.4	10	2.9	1.6	6	0.5
Kana Teriyaki	344	1058	253	3.2	1.3	35	10	5.2	21	1.1	100	308	74	0.9	0.4	10	3	1.5	6	0.3
Kinkku	312	933	223	3.5	1.3	32	8	5.6	16	1.1	100	299	72	1.1	0.4	10	2.6	1.8	5	0.4
Italian B.M.T.®	334	1471	352	16	5.7	33	7.9	5.6	20	2.3	100	441	105	4.7	1.7	9.7	2.4	1.7	6.1	0.7
Hitaasti kypsytetty kananrinta	239	428	102	2.2	0.4	5.1	4.2	2.6	14	0.5	100	179	43	0.9	0.2	2.1	1.8	1.1	5.9	0.2
Spicy Italian	318	1532	366	19	6.9	33	7.5	5.4	17	2.3	100	482	115	5.9	2.2	10	2.4	1.7	5.4	0.7
Kasvispihvi	355	1351	323	9.1	2.7	39	9.9	9.1	20	1.4	100	381	91	2.6	0.8	11	2.8	2.6	5.5	0.4
Steak & Cheese	338	1200	287	7	3.9	36	10	5.5	19	1.5	100	357	85	1.9	1.1	11	3.2	1.7	6.3	0.4
Subway Melt™	326	1223	292	9.4	4.5	32	8.6	5.5	20	1.5	100	375	90	2.9	1.4	9.9	2.6	1.7	6.1	0.5
NoChicken Teriyaki	311	953	228	3.2	1.2	35	8.8	7.1	13	1.3	100	306	73	1	0.4	11	2.8	2.3	4.2	0.4
Taco Beef	332	1236	295	8.2	4.1	37	8.9	6.4	17	1.1	100	373	89	2.5	1.2	11	2.7	1.9	5.2	0.3
Tonnikala	344	1325	317	12	1.7	33	8.4	5.1	19	1.4	100	386	92	3.5	0.5	9.7	2.5	1.5	5.6	0.4
Kalkkuna	280	763	182	2.1	0.9	31	7.5	5.2	9.8	0.6	100	272	65	0.7	0.3	11	2.7	1.8	3.5	0.2
Veggie Delite®	270	718	172	1.9	0.9	31	7.4	5.1	7.6	0.4	100	266	64	0.7	0.3	11	2.7	1.9	2.8	0.2
Wrapit																				
American Steakhouse Melt	256	1986	475	20	8.6	49	5.7	6.3	21	1.9	100	776	185	7.8	3.3	19	2.2	2.4	8.1	0.7
Kananrinta	282	1706	415	7.2	1.4	4.9	5.5	5.2	32	2.4	100	605	145	2.5	0.5	18	1.9	1.8	11	0.9
Kana Fajita	282	1746	417	7.7	1.5	52	8.4	4.8	31	3.3	100	619	148	2.7	0.5	19	3	1.7	11	1.2
Kana Teriyaki	318	1822	435	8.1	1.5	55	10	4.8	33	2.5	100	573	137	2.5	0.5	17	3.3	1.5	10	0.8
Kinkku	254	1572	376	8.7	1.7	49	5.5	5.5	23	2.5	100	619	148	3.4	0.7	19	2.2	2.2	9.2	1.0
Italian B.M.T.®	298	2649	633	33	10	51	5.3	5.5	32	4.8	100	889	212	11	3.5	17	1.8	1.8	11	1.6
Hitaasti kypsytetty kananrinta	282	1738	415	9.4	1.35	47	4.6	4.6	32	2.1	100	616	147	3.3	0.5	17	1.6	1.6	11	0.8
Spicy Italian	266	2770	662	39	13	50	4.6	5.1	26	4.8	100	1041	249	15	4.9	19	1.8	1.8	9.8	1.8
Kasvispihvi	340	2409	576	20	4.3	63	9.3	13	31	3	100	709	169	5.9	1.3	18	2.7	3.7	9.1	0.9
Steak & Cheese	294	1930	461	12	4.5	57	9.4	5.4	28	2.9	100	660	158	3.8	1.3	20	3.6	1.9	11	0.9
Subway Melt™	270	1975	472	17	5.7	50	6.3	5.4	29	3	100	730	175	6.3	2.1	18	2.3	2	11	1.1
NoChicken Teriyaki	318	1980	473	10	1.7	63	9.2	12	27	4.3	100	623	149	3.2	0.5	20	2.9	3.7	8.5	1.4
Taco Beef	288	2052	491	17	7	56	7.1	7	26	2.4	100	713	170	5.7	2.4	19	2.5	2.4	9	0.8
Tonnikala	473	2357	563	26	2.4	52	6.4	4.6	30	3	100	741	177	8	0.8	16	2	1.5	9.5	0.9
Kalkkuna	227	1379	330	6.4	0.9	48	4.9	4.9	18	2.1	100	608	145	2.8	0.4	21	2.2	2.2	8.1	0.9
Veggie Delite®	1.7	1143	273	5.5	0.7	47	4.4	4.6	6.9	1.1	100	673	161	3.2	0.4	28	2.6	2.7	4.1	0.7
Cookiet & Dontisipallot																				

Cookie, Chocolate Chunk	45	896	214	10	5.1	28	16	0.4	2.3	0.3	100	1992	476	23	11	62	35	0.8	5	0.6
Cookie, Double Chocolate	45	875	209	9.4	5.4	27	17.5	0.54	2.2	0.4	100	2100	502	33	20	45	22	0.9	5.3	0.9
Cookie, Rainbow	45	894	214	9.8	5	28	18	1.5	2.2	0.3	100	1987	475	22	11	63	40	3.4	4.9	0.6
Cookie, White Chocolate Chip	45	900	215	10	5.1	27	16	0.5	2.3	0.4	100	2000	478	23	11	61	36	1.2	5.2	0.9
Donitsipallos, tumma	32	676	162	11	6.4	13	5.4	0.3	1.8	0.3	100	2113	505	35	20	42	17	1	5.7	1.0
Donitsipallos, vaalea	40	840	201	13	8	18	8.8	0.4	2.1	0.4	100	2100	502	33	20	45	22	0.9	5.3	0.9

Raaka-aineet																				
Leivät																				
x	76	868	207	4.6	0.7	30	3.3	4.4	9.5	0.6	100	1142	273	6	1	39	4	5.9	12.6	0.8
Juusto-oregano	75	782	187	2.2	1.1	33	5.2	2.6	8.4	0.7	100	1043	249	3	1	44	7	3.5	11.2	0.9
Hunajakaura	80	1059	253	3.2	1.5	46	8.3	2.6	8.9	0.8	100	1323	316	4	2	57	10	3.3	11.1	1.0
Monijyv	77	774	185	1.9	0.8	33	4	3.6	7.3	0.6	100	1005	240	2	1	43	5	4.7	9.5	0.8
Tumma	76	914	203	2.4	1.1	37	4	3.5	8.2	0.6	100	1202	267	3	2	49	5	4.6	10.8	0.8
Vaalea	71	728	174	1.9	0.9	32	5	1.9	7.8	0.6	100	1025	245	3	1	45	7	2.7	11.0	0.9
Tomaattibasilikatortilla	89	1079	258	5.3	0.7	45	2.4	3.6	6.2	1.1	100	1213	290	6	1	50	3	4.1	7.0	1.3
Gluteeniton leipä	110	1192	285	4.5	0.4	56	1.4	3.5	3.1	1.1	100	1084	259	4	0	51	1	3.2	2.8	1.0
Juustot																				
Amerikkalainen juusto	12	177	42	3.5	2.3	0	0.4	0.0	2.3	0.3	100	1477	353	29	19	3.5	3.5	0	19.5	2.5
Sinihomejuusto	14	199	48	4.0	2.2	0	0.0	0.1	2.5	0.4	100	1422	340	29	16	0	0	1	18	3.1
Pepper Jack -juusto	14	189	45	3.8	2.4	0	0.3	0.2	2.5	0.5	100	1351	323	27	17	2.1	2.1	1.3	18	3.3
Mozzarella-cheddar-raaste	14	187	45	3.4	2.2	1	0.1	0.0	3.2	0.2	100	1339	320	25	16	4.6	0.8	0	23	1.4
Mozzarella	28	294	70	5.3	3.3	0	0.3	0.0	5.3	0.2	100	1050	251	19	12	1.0	1	0	19	0.6
Proteiinit																				
Kananrinta	56	281	67	1	0.3	1.2	0.6	0.3	13	0.7	100	502	120	1.5	0.6	2.1	1	0.5	23	1.2
Hitaasti kypsytetty kananrinta	56	297	71	2	0.3	0.1	0.1	0.0	12	0.5	100	531	127	3.5	0.51	0.21	0.21	0	22	0.9
American Steakhouse naudan jauh	64	575	138	9.4	4.8	1.5	0.8	1.4	10	0.4	100	899	215	15	7.5	0.4	1.2	2.2	16	0.7
Kinkku, 2 siivua	28	143	34	1	0.3	0.7	0.4	0.3	5.4	0.5	100	510	122	3.8	1.1	2.5	1.4	1	19	1.6
Pekoni, 2 siivua	9	154	37	2.8	1	0.2	0.3	0	3	0.2	100	1715	410	32	11	2.5	3.1	1	34	2.5
Pepperoni, 3 siivua	18	305	73	6.3	2.0	0.6	0	0	3.6	0.7	100	1694	405	35	11	3.5	0.2	0.5	20	4
Steak naudan suikaleet	56	309	74	1.1	0.4	5.3	2.9	0.4	11	0.6	100	552	132	2	0.8	9.5	5.2	0.8	20	1.1
Salami, 3 siivua	18	304	73	6.3	2.6	0.3	0	0	3.6	0.7	100	1692	404	35	14	1.9	0.5	0	20	3.8
Kasvispihvi	85	633	151	7.2	1.8	7.7	2.4	4.0	12	0.9	100	744	178	8.5	2.1	9.1	2.9	4.7	14	1.1
Naudan jauheliha	56	391	94	4.8	3	2.5	1.3	1.1	9	0.6	100	698	167	8.5	5.5	4.4	2.3	2	17	1
Tonnikalas sis. majoneesi	74	606	145	10	0.9	2.5	1	0	12	0.9	100	819	196	14	1.1	3.3	1.3	0	16	1.2
Kalkkuna, 2 siivua	38	157	38	0.6	0.1	0.4	0.4	0.2	7.6	0.6	100	414	99	1.6	0.4	0.9	1	0.5	20	1.6
NoChicken	56	318	76	1.4	0.2	3.3	0.6	3.4	10	1.0	100	569	136	2.5	0.4	6	1	6.1	18	1.7
Kastikkeet & mausteet																				
Southwest (miesto chilikastike)	14	258	62	6.1	0.4	1.2	0.9	0.1	0.2	0.2	100	1845	441	44	3	9	7.1	1	1.1	1.7
BBQ	14	99	24	0	0	5.6	4.9	0.1	0.1	0.1	100	711	170	0	0	40	35	0.8	1	1.4
Hunajasinappi	14	122	29	1.8	0.1	2.6	2.3	0.2	0.3	0	100	870	208	13	1	20	16	0.9	1.8	1.5
Tulinen	14	61	15	0	0	0.6	0.5	0.1	0.2	1.5	100	438	105	0	0	4.5	3.3	0.9	1.1	11
Kevytmajoneesi	14	201	48	4.8	0.3	1.2	0.5	0	0	0.2	100	1438	344	35	2	8.8	3.6	0	0.2	1.8
Oliiviöljy	3.5	118	28	3.2	0.5	0	0	0	0	0	100	3378	807	91	13	0	0	0	0	0
Punaviinietikka	3.5	4	1	0	0	0	0	0	0	0	100	117	28	0	0	1.2	0.1	0.1	0.2	0.3
Makea chilikastike	14	127	30	0	0	7.5	6.5	0	0	0.2	100	908	217	0.5	0	54	47	0.5	0.4	1.7
Makea sipulikastike	14	91	22	0.19	0	4.9	4.2	0	0	0.1	100	649	155	1.4	0	35	31	0.5	0.5	0.7
Valkosipulikastike (vegaaninen)	14	286	68	7	0.5	1.2	0.8	0	0	0.2	100	2042	488	50	4	9	5.4	0.5	0.4	1.6
Chili hiutaleet	1	16	4	0.1	0	0.4	0	0.2	0.1	0	100	1573	376	14	1	43	0	16	14	0
Paahdettu sipuli	7	172	41	3	1	2.9	0.6	0.3	0.4	0.1	100	2450	586	43	14	42	8.9	3.7	6.1	1.1
Pippuri	1	14	3	0.1	0	0.6	0	0.16	0.1	0	100	1448	346	7.7	1	55	0	16	10	0
Suola	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100	0	0	0	0	0	0	0	0	98
Kasvikset																				
Salaatti	14	6	2	0.0	0	0.2	0.2	0.2	0.2	0	100	46	11	0.1	0.1	1.4	1.4	1.5	1.2	0
Oliivi, 3 siivua	3	12	3	0.3	0	0.0	0.0	0.1	0	0.1	100	406	97	9.4	1.5	1.1	0.1	3.1	1	1.9
Punasipuli	7	10	3	0.0	0	0.6	0.4	0.1	0.1	0	100	150	36	0.2	0	7.9	5.6	1.4	1.2	0
Paprika, 3 siivua	12	13	3	0.0	0	0.5	0.3	0.2	0.1	0	100	105	25	0.2	0	4.3	2.4	1.8	0.7	0
Tomaatti, 3 siivua	30	23	5	0.1	0	0.8	0.8	0.4	0.3	0	100	75	18	0.2	0	2.7	2.6	1.2	0.9	0
Kurkku, 3 siivua	18	11	3	0.0	0	0.6	0.3	0.1	0.1	0	100	63	15	0.1	0	3.1	1.7	0.5	0.7	0
Guacamole	35	282	68	6.0	1	2.5	0.4	0.6	0.7	0.2	100	807	193	17	2.8	7.2	1.1	1.7	1.9	0.7
Jalapeño, 3 siivua	7	3	1	0.0	0	0.1	0.1	0.1	0	0	100	46	11	0.5	0.1	1.6	0.8	1.4	0.4	4.3
Maissi	7	23	6	0.1	0	0.8	0.4	0.3	0.2	0	100	335	80	1.9	0.5	11	5.2	3.8	2.9	0.4
Karamellisoitu punasipuli	15	72	17	0.2	0	3.6	3.3	0.3	0.2	0	100	481	115	1.2	0.1	24.2	22	1.95	1	0.1

Ravintosisältö voi vaihdella muutosten vuoksi. Ota yhteyttä, jos tarvitset lisätietoja.