

	Subway Nährwerte Information März 2025																			
	Deutschland																			
	Wert pro Portionsgröße										Wert pro 100 Gram									
Die Werte enthalten das empfohlene Brot/den empfohlenen Wrap, das ausgewählte Gemüse und die Sauce, wenn es sich um eine Standardgröße handelt. Doppelte Werte für Footlong-Nährwertangaben (ein Footlong = zwei 15-cm-Portionen) ohne Salate.	Serviergröße (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)	Serviergröße (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Sandwich																				
Chicken Teriyaki	227	1130	270	3,3	1,4	38	10	3	22	1,3	100	498	119	1,5	0,6	17	4,4	1,3	9,5	0,6
Plant-based Chicken Teriyaki	227	1208	289	4,3	1,5	42	9,4	6,4	19	2,2	100	532	127	1,9	0,6	19	4,1	2,8	8,2	0,99
Chicken Fajita	209	1046	250	2,6	1,2	36	8	3	21	1,8	100	501	120	1,2	0,6	17	3,8	1,4	9,9	0,9
Rotisserie-Style Chicken	209	1089	260	4	1,2	34	7,1	2,9	21	1,1	100	521	125	1,9	0,6	17	3,4	1,4	10	0,6
Chicken Tandoori	199	1625	388	14	5,9	39	10	2,8	26	2,3	100	817	195	7,2	2,9	20	5,2	1,4	13	1,1
Sliced Chicken	221	1345	321	8,5	3,5	38	9,5	2,8	23	2,4	100	609	145	3,8	1,6	17	4,3	1,3	10	1,1
Tuna	227	1397	334	12	1,8	37	8	2,9	20	1,6	100	615	147	5,3	0,8	16	3,5	1,3	8,9	0,7
Italian B.M.T.	217	1543	369	16	6,4	36	7,6	3,2	21	2,3	100	711	170	7,2	2,9	17	3,5	1,5	9,6	1,1
BBQ Rib	217	2049	474	26	11	38	7,8	3,9	23	2,4	100	944	219	12	4,9	17	3,6	1,8	10	1,1
Nacho Chicken	233	1702	415	17	4,3	47	8,4	3,6	19	1,9	100	730	178	7,2	1,9	20	3,6	1,6	8,1	0,8
Philly Beef & Cheese	221	1277	304	7,2	3,8	39	9,7	3,3	20	1,7	100	578	138	3,3	1,7	18	4,4	1,5	9,2	0,8
Salami	169	1061	254	7,6	3,3	35	7,1	2,9	12	1,2	100	628	150	4,5	1,9	21	4,2	1,7	6,9	0,7
Ham	195	1005	240	3,6	1,4	35	7,6	3,3	17	1,2	100	515	123	1,9	0,7	18	3,9	1,7	8,6	0,6
Taco Beef	235	1691	404	19	6,4	43	8,2	4	17	1,8	100	720	172	7,9	2,7	18	3,5	1,7	7,1	0,8
Spicy Vegan Patty	238	1473	301	9,6	1,9	44	9,2	6,5	21	1,7	100	619	127	4	0,8	18	3,9	2,7	8,8	0,7
Veggie Delite	165	968	231	5,5	3,1	35	7,4	2,9	11	0,93	100	586	140	3,3	1,9	21	4,5	1,8	6,6	0,6
Wraps																				
Chicken Teriyaki	250	1555	372	7,1	1,2	54	7,5	5	20	1,9	100	622	149	2,8	0,5	22	3	2	8,1	0,8
Plant-based Chicken Teriyaki	250	1633	391	8,1	1,3	58	6,9	8,4	17	2,8	100	653	156	3,2	0,5	23	2,8	3,3	6,9	1,1
Chicken Fajita	232	1471	352	6,4	1	52	5,5	5	20	2,4	100	634	152	2,8	0,4	22	2,4	2,1	8,4	1
Rotisserie-Style Chicken	232	1514	362	7,8	1,1	50	4,6	4,9	20	1,7	100	653	156	3,3	0,5	22	2	2,1	8,5	0,7
Chicken Tandoori	258	1974	472	17	3,7	55	7,3	5,2	23	2,6	100	765	183	6,7	1,4	21	2,8	2	8,8	1,0
Sliced Chicken	244	1770	423	12	3,4	54	7	4,8	22	3	100	725	173	5	1,4	22	2,9	2	9	1,2
Tuna	250	1822	436	16	1,6	53	5,5	4,9	19	2,1	100	729	174	6,3	0,7	21	2,2	1,9	7,6	0,9
Italian B.M.T.	236	1900	454	18	5,6	52	5,1	5,2	19	2,7	100	805	192	7,7	2,4	22	2,2	2,2	8	1,2
BBQ Rib	240	2474	576	30	10	53	5,3	5,9	21	3	100	1031	240	12	4,4	22	2,2	2,4	8,9	1,2
Nacho Chicken	256	2183	530	22	4,3	62	6,2	5,7	18	2,5	100	853	207	8,6	1,7	24	2,4	2,2	6,9	1,0
Philly Beef & Cheese	244	1702	406	11	3,7	55	7,2	5,3	19	2,2	100	697	166	4,5	1,5	23	3	2,2	7,9	0,9
Salami	192	1486	355	11	3,1	50	4,6	4,9	11	1,8	100	774	185	5,9	1,6	26	2,4	2,5	5,5	0,9
Ham	218	1430	342	7,4	1,3	51	5,1	5,3	16	1,7	100	656	157	3,4	0,6	23	2,3	2,4	7,1	0,8
Taco Beef	258	2116	506	22	6,3	59	5,7	5,9	15	2,4	100	820	196	8,6	2,4	23	2,2	2,3	6	0,9
Spicy Vegan Patty	261	1898	403	13	1,7	60	6,7	8,4	20	2,2	100	727	154	5,1	0,7	23	2,6	3,2	7,6	0,9
Veggie Delite	188	1393	333	9,3	3	51	4,9	4,9	9,7	1,5	100	741	177	4,9	1,6	27	2,6	2,6	5,2	0,8
Salads																				
Chicken Teriyaki	293	498	118	1,6	0,5	10	7,7	2,9	15	0,73	100	170	40	0,5	0,2	3,4	2,6	1	5,2	0,3
Plant-based Chicken Teriyaki	293	577	137	2,6	0,6	14	7,1	6,3	12	1,6	100	197	47	0,9	0,2	4,8	2,4	2,2	4,1	0,6
Chicken Fajita	275	414	98	0,9	0,3	7,9	5,7	2,9	14	1,2	100	151	36	0,3	0,1	2,9	2,1	1,1	5,2	0,4
Rotisserie-Style Chicken	290	466	109	2,2	0,4	6,4	5	3	15	0,5	100	161	38	0,8	0,1	2,2	1,7	1	5	0,2
Chicken Tandoori	315	1197	285	19	3,5	12	8	3,2	18	1,6	100	380	90	5,9	1,1	3,7	2,5	1	5,6	0,5
Sliced Chicken	220	659	155	6,6	2,7	7,4	5,4	2	16	1,8	100	300	70	3	1,2	3,4	2,5	0,9	7,4	0,8
Tuna	293	765	182	10	1	8,5	5,7	2,8	14	1,0	100	261	62	3,5	0,3	2,9	2	1	4,7	0,3
Italian B.M.T.	279	843	200	13	5	7,5	5,3	3,1	14	1,6	100	302	72	4,5	1,8	2,7	1,9	1,1	4,9	0,6
BBQ Rib	234	1208	271	20	7,7	7,2	4,1	3,4	14	1,5	100	516	116	8,8	3,3	3,1	1,8	1,5	5,8	0,6
Nacho Chicken	313	1384	337	23	4,1	20	7,2	3,7	13	1,5	100	442	108	7,3	1,3	6,2	2,3	1,2	4	0,5
Philly Beef & Cheese	287	645	152	5,4	3	11	7,4	3,2	14	1,1	100	225	53	1,9	1	3,9	2,6	1,1	4,9	0,4
Salami	235	430	101	5,9	2,4	6,4	4,8	2,8	5,3	0,6	100	183	43	2,5	1	2,7	2	1,2	2,3	0,3
Ham	261	373	88	1,9	0,6	7,1	5,3	3,2	10	0,6	100	143	34	0,7	0,2	2,7	2	1,2	3,9	0,2
Taco Beef	315	1317	313	23	6,1	16	6,7	4	10	1,5	100	100	418	100	7,3	1,9	5	2,1	1,3	3,3
Spicy Vegan Patty	304	841	149	7,8	1,1	16	6,9	6,4	15	1,1	100	277	49	2,6	0,3	5,1	2,3	2,1	4,8	0,4
Veggie Delite	231	336	79	3,8	2,3	6,5	5,1	2,8	4,5	0,3	100	145	34	1,6	1	2,8	2,2	1,2	1,9	0,1
"Unsere Kreationen" Subs																				
Legendary Teriyaki	276	1629	390	10	5,8	45	15	3,3	29	1,8	100	590	141	3,8	2,1	16	5,3	1,2	10	0,7
Plant-based Legendary Teriyaki	272	1625	389	6,7	5,7	49	10	6,8	19	3	100	597	143	2,5	2,1	18	3,7	2,5	7	1,1
The Philly Boss	230	2007	472	22	7,9	39	6,3	6,4	27	2	100	872	205	9,5	3,5	17	2,7	2,8	12	0,9
The BBQ Master	297	2646	622	32	13	56	22	5,3	26	4,4	100	891	209	11	4,4	19	7,3	1,8	8,6	1,5
Taco Beef Fiesta	281	2355	519	31	9,2	50	9	4,9	20	2,8	100	838	185	11	3,3	18	3,2	1,7	7,2	1,0
Furious Chicken	270	2231	522	23	5,7	50	7	5,4	27	3	100	826	194	8,4	2,1	19	2,6	2	9,9	1,1
Fiesta Fajita	255	2218	506	25	5,7	51	8,5	4,9	27	3,4	100	870	198	9,9	2,2	20	3,3	1,9	11	1,3
Great Caesar	264	2050	483	22	7,6	36	5,5	6,3	31	2,4	100	777	183	8,4	2,9	14	2,1	2,4	12	0,9
Tasty Tandoori	199	1625	388	14	5,9	39	10	2,8	26	2,3	100	817	195	7,2	2,9	20	5,2	1,4	13	1,1
Beef Texicana	248	1882	449	20	9,4	42	11	3,4	27	2,7	100	759	181	7,9	3,8	17	4,6	1,4	11	1,1

 Die Werte enthalten das empfohlene Brot/den empfohlenen Wrap, das ausgewählte Gemüse und die Sauce, wenn es sich um eine Standardgröße handelt. Doppelte Werte für Footlong-Nährwertangaben (ein Footlong = zwei 15-cm-Portionen) ohne Salate.	Subway Nährwerte Information März 2025																			
	Deutschland																			
	Wert pro Portionsgröße										Wert pro 100 Gram									
Serviergröße (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)	Serviergröße (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)	
Panini																				
Chick'n'Garlic	292	2771	668	37	18	39	11	2,5	44	2,5	100	949	229	13	6,2	13	3,7	0,8	15	0,9
Philly Supreme	292	2761	664	36	18	44	13	2,9	41	2,8	100	945	228	12	6,3	15	4,5	1	14	1,0
Smoky Beast	223	1866	449	18	9,3	39	12	2,6	32	2,4	100	837	201	8	4,2	18	5,2	1,2	15	1,1
Spicy Salami & Chicken	208	2007	480	26	11	37	7,6	2,5	25	3,3	100	965	231	12	5,2	18	3,7	1,2	12	1,6
Toasties																				
Peperoni-Salami & Cheese	97	1311	314	20	7,8	18	3,4	1	14	1,5	100	1359	325	21	8,1	19	3,6	1,1	15	1,6
Veggies & Cheese	177	2021	486	31	17	21	4,1	1,4	30	2	100	1145	275	18	9,4	12	2,3	0,8	17	1,1
Footlong Sideicks																				
Footlong-Cookie	265	5623	1344	68	33	164	94	5,8	15	1,7	100	2122	507	26	13	62	36	2,2	5,5	0,7
Footlong-Churro (in Zimt-Zucker) mit Chocolate Sauce	91	1239	295	11	4,9	49	25	0,9	2	0,17	100	1362	324	12	5,4	53	27	1	2,2	0,2
Peperoni-Salami & Cheese Footlong Dipper	138	1812	433	19	7,6	49	3,4	3,9	15	2,5	100	1313	314	14	5,5	35	2,5	2,8	11	1,8
Sliced Chicken & Cheese Footlong Dipper	156	1646	393	13	5,2	49	3,5	3,9	17	2,4	100	1055	252	8,5	3,3	32	2,3	2,5	11	1,6
Triple Cheese Footlong Dipper	148	1892	453	19	9,5	49	3,3	3,9	18	2,1	100	1279	306	13	6,4	33	2,3	2,6	12	1,4
Taco Beef & Cheese Footlong Dipper	155	1798	430	17	6,9	53	3,3	4,5	15	2,2	100	1160	277	11	4,4	34	2,2	2,9	9,6	1,4
Footlong Nachos - Veggies & Cheese	123	1974	472	35	8,9	30	4,1	2,8	10	2,5	100	1605	384	28	7,3	24	3,3	2,3	8,3	2
Footlong Nachos - Taco Beef & Cheese	179	2439	583	41	12	36	4,1	3,8	16	3,1	100	1363	326	23	6,6	20	2,3	2,1	8,8	1,8
Beilagen																				
Waffle Fries	100	1085	184	8,2	1,1	23	0,3	4	2,8	0,9	100	1085	184	8,2	1,1	23	0,3	4	2,8	0,9
Nacho Chicken Bites	18	188	45	2,1	0,2	3,5	0,2	0,3	2,6	0,2	100	1046	250	11,8	1,6	19,5	0,8	1,4	15	1,3
Lay's Chips Salted	28	620	148	9,4	0,7	14	0,1	1,2	1,7	0,4	100	2256	539	34	2,7	52	0,3	4,4	6,1	1,3
Lay's Chips Paprika	28	609	146	8,8	0,7	14	0,7	1,3	1,7	0,4	100	2215	529	32	2,7	52	2,4	4,6	6,1	1,4
Doritos Nacho Cheese	44	920	220	11	1,5	26	1,2	2,5	2,9	0,5	100	2091	500	26	3,4	58	2,7	5,6	6,5	1,2
Doritos Sweet Chili Pepper	44	918	219	11	1,4	26	2,3	2,5	2,9	0,5	100	2086	499	25	3,1	59	5,2	5,7	6,5	1,1
Getränke																				
Pepsi regular	500	599	143	35	35	0	0	0	0	0	100	120	29	7	7	0	0	0	0	0
Pepsi Zero Zucker	500	10	2	0	0	0	0	0,2	0	0	100	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Schwip Schwap	500	828	198	49	48	0	0,5	0,1	0	0	100	166	40	9,8	9,7	0	0,1	0	0	0
Schwip Schwap Zero	500	30	7	1,5	1,5	0	0	0,1	0	0	100	6	1	0,3	0,3	0	0	0	0	0
7UP Zero	500	409	98	23	23	0	0	0,2	0	0	100	82	20	4,6	4,6	0	0	0	0	0
Schwip Schwap Zero Orange	500	25	6	0	0	1	1	0	0	0	100	5	1,2	0	0	0	0	0	0	0
Lipton Eistee Peach	500	279	67	15	15	0	0	0,2	0	0	100	56	13	3,1	3	0	0	0	0	0
Lipton Eistee Lemon	500	279	67	15	15	0	0	0,2	0	0	100	55	13	3,1	3	0	0	0	0	0
Adelholzener Classic Flasche	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Adelholzener Naturell Flasche	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mountain Dew	500	1058	253	60	60	0	0	0	0	0	100	212	51	12	12	0	0	0	0	0
Pepsi Electric Blue	500	8	2	0	0	0	0	0	0	0	100	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Capri-Sun Fruit Crush Tropical	200	244	58	13	13	0	0	0,0	0	0	100	122	29	6,7	6,7	0	0	0	0	0
BuddyFruits Fruchtmousse	90	233	56	12	11	1,7	0,5	0	0	0	100	259	62	13	12	1,9	0,6	0	0	0
Saucen																				
BBQ Sauce (vegan)	14	83,8	21,4	0	0	4,9	4,2	0,3	0,1	0,4	100	598	153	0,5	0,1	36	30	2,1	0,9	2,7
Caesar Sauce	14	210	50	4,8	0,5	1,2	0,7	0	0,4	0,3	100	1498	357	34	3,5	8,4	5,1	0	2,6	2,4
Chipotle Southwest Sauce	14	258	62	6,3	0,5	1,3	0,8	0	0,1	0,2	100	1841	440	45	3,4	9	5,9	0,5	1	1,7
X-spicy Chipotle Sauce (vegan)	14	251	60	6,1	0,5	1,1	0,7	0,1	0,2	0,3	100	1795	429	44	3,4	8	5	0,7	1,2	1,8
Honey & Wholegrain Mustard Sauce	14	122	29	1,9	0,1	2,7	2,3	0,2	0,3	0,2	100	870	208	14	0,9	19	1,7	1,7	1,8	1,4
Lite Mayonnaise	14	194	46	4,9	0,3	0,6	0,6	0	0	0,2	100	1384	329	35	2,4	4	4	0	0	1,7
Joghurt	14	78	18	1,4	0	1,3	0,6	0	0,1	0,2	100	560	134	10	0,1	9	4,9	0,2	1,2	1,7
Sweet Onion (vegan)	14	97	23	0,1	0	5,6	4,8	0,1	0,1	0,1	100	648	155	1,4	0,1	35	31	0,5	0,5	0,7
Garlic & Herb (vegan)	14	90	22	0,19	0	4,9	4,2	0	0	0,1	100	2384	570	60	4,3	6,2	7	0	0	1
Balsamic Vinegar (vegan)	3,5	4,1	1,0	0	0	0	0	0	0	0	100	117	28	0	0	0	0	0	0	0
Olivenöl (vegan)	3,5	131	32	3,5	0,4	0	0	0	0	0	100	3765	900	100	13,3	0	0	0	0	0
Chocolate Sauce	40	476	114	0,7	36	26	18	0,3	0,48	0	100	1192	285	1,7	0,9	65,8	46	0,8	1,2	0
Cookies																				
Double Chocolate Cookie (vegan)	45	876	209	9,5	5,4	27	18	0,5	2,3	0,4	100	1946	465	21	12	60	39	1,2	5,1	1,0
Chocolate Chunk Cookie	45	896	214	10	5,1	28	16	1,2	2,3	0,3	100	1992	476	23	11	62	35	2,7	5	0,6
Chocolate Chip mit Rainbow Candy Cookie	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
White Chip Macadamia Nut Cookie	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
Käse																				
Scheibenkäse	12	177	42	3,5	2,2	0,4	0,4	0	2,3	0,3	100	1477	353	29	18	3,5	3,2	0	20	2,5
Mozzarella Scheiben	30	315	75	5,7	3,6	0,3	0,3	5,7	0,0	0,3	100	1050	251	19	12	1	1	19	0	1
Mozzarella-Emmental-Mix	14	187	45	3,4	2,2	0,6	0,1	0	3,2	0,2	100	1339	320	25	16	4,6	0,8	0	23	1,4
Frischkäse	14	115	28	2,2	1,5	0,5	0,5	0	1,2	0,1	100	824	197	16	11	3,9	3,8	0	8,7	0,8
Cheddar	11	191	46	3,8	2,3	0,0	0,0	0	2,8	0,2	100	1740	416	35	22	0,1	0,1	0	25	1,9
Vegan Slices (vegan)	10	124	30	2,4	2,1	1,9	0,0	0,0	0,0	0,1	100	1238	296	24	21	19	0,1	0,1	0,1	1,3

	Subway Nährwerte Information März 2025																			
	Deutschland																			
	Wert pro Portionsgröße										Wert pro 100 Gram									
Die Werte enthalten das empfohlene Brot/den empfohlenen Wrap, das ausgewählte Gemüse und die Sauce, wenn es sich um eine Standardgröße handelt. Doppelte Werte für Footlong-Nährwertangaben (ein Footlong = zwei 15-cm-Portionen) ohne Salate.	Serviergröße (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)	Serviergröße (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Zutaten/Toppings																				
Jalapeños	7	3,2	0,8	0	0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	100	46	11	0,5	0,1	1,6	0,8	1,4	0,4	4,3
Oliven	3	12,2	2,9	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	100	406	97	9,4	1,5	1,1	0,1	3,1	1	1,9
Gewürzgurken	7,5	2,8	0,7	0	0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	100	38	9	0,5	0,1	1,37	0,1	1,1	0,4	2,9
Caramelized Onions	7,5	36	8,6	0,0	0	1,8	1,5	0,1	0,0	0	100	480	115	0	0	24	20	1,9	0	0
Mais	7	23	5,6	0,1	0	0,8	0,4	0,3	0,2	0	100	335	80	1,9	1	11	5,2	3,8	2,9	0,4
Salat	14	6,4	1,5	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0	100	46	11	0,1	0	1,4	1,4	1,5	1,2	0
Tomaten	30	23	5,4	0,1	0	0,8	0,8	0,4	0,3	0	100	75,3	18	0,2	0	2,7	2,6	1,2	0,9	0
Gurken	18	11	2,7	0	0	0,6	0,3	0,1	0,1	0	100	62,8	15	0,11	0	3,1	1,7	0,5	0,7	0
Paprika	12	12,6	3,0	0	0	0,5	0,3	0,2	0,1	0	100	105	25	0	0	4,3	2,3	1,8	0,7	0
Zwiebeln	7	10,5	2,5	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
Rucola	7	8,2	2,0	0	0	0,1	0,0	0,1	0,2	0	100	117	28	0,7	0	2,1	0	1,6	2,6	0
Nachos (Doritos® Nacho Cheese)	12	250	60	3,1	0,4	6,9	0,3	0,7	0,8	0,1	100	2091	499	26	3,4	58	2,7	5,6	6,5	1,2
Guacamole	35	98	24	6,0	0,3	0,9	0,4	0,6	0,7	0,2	100	282	68	17	1	2,5	1,1	1,7	1,9	0,7
Röstzwiebeln	7	171	41	3,0	1,0	2,9	0,6	0,3	0,4	0	100	2443	584	43	14,3	41,6	8,9	3,6	6	0
Brot																				
Italian	70	794	190	2,1	0	36	4,2	2,1	7	0,6	100	1134	271	3	0	51	6	3	10	0,8
Sesam	75	782	187	4	1	29	1	2	8	1	100	1043	249	5,3	1,3	39	1	2,6	11	1,3
Cheese Oregano	81	816	195	3,9	1,6	30	1	1,9	9,3	0,7	100	1007	241	4,8	2,0	37	1	2,3	11	0,9
Honey Oat	96	983	235	2,6	0,5	41	9	5	9,5	0,5	100	1024	245	2,7	0,5	42	9	5,5	10	0,5
Vollkornbrot	76	658	157	0,8	0,2	27	1,4	4,4	7,5	1	100	866	207	1,1	0,2	35	1,8	5,8	10	0,7
Weizenwrap	95	1153	276	5,7	0,8	48	2,6	3,9	6,7	1,2	100	1213	290	6	0,8	50	2,7	4,1	7	1,3
Glutenfrei	110	1229	294	6,6	0,6	53	1,2	3,7	3,3	1,0	100	1117	267	6	0,5	48	1,1	3,4	3	0,9
Einzel-Zutaten																				
Peperoni-Salami	18	305	73	6,3	2,2	0,6	0	0	3,6	0,7	100	1694	405	35	12,2	3,5	0	0	20	4
Salami	18	305	73	6,3	2,3	0,6	0	0	3,6	0,7	100	1694	405	35	12,7	3,5	0	0	20	3,7
Tuna (mit Lite Mayonnaise)	74	606	145	10	0,9	2,5	1,0	0	12	0,9	100	819	196	14	1,1	3,3	1,4	0	16	1,2
Philly Beef	71	359	86	1,4	0,4	8,0	3,9	0,7	11	0,7	100	506	121	2	0,5	11	5,5	1	14,9	1
Sliced Chicken	12	46	11	0,2	0	0,3	0	0	2	0,2	100	384	92	1,5	0,4	2,5	0,5	0	17	1,8
Rotisserie-Style Chicken	56	298	71	2,0	0,3	0,1	0,1	0	12	0,5	100	531	127	3,5	0,5	0,2	0,2	0	22	0,9
Chicken Teriyaki	74	339	81	1,3	0,4	4,0	3,0	0,1	13	0,7	100	458	109	1,7	0,5	5,4	4	0,13	17	0,9
Chicken Fajita	56	255	61	0,5	0,2	1,8	0,9	0,1	12	1,1	100	456	109	1	0,3	3,2	1,7	0,1	22	2
Chicken Tandoori	71	374	89	1,4	0,4	1,8	0,9	0	18	0,6	100	527	126	2	0,5	2,5	1,2	0	25	0,9
Ham	28	143	34	1	0,3	0,7	0,4	0,3	5,4	0,5	100	510	122	3,6	1,1	2,5	1,4	1	19	1,6
BBQ Rib	72	876	209	17	6,5	1,4	0,7	1,1	12	1,0	100	1217	291	24	9,1	2	1	1,6	16	1,5
Bacon	9	154	37	2,8	1,0	0,2	0,3	0	3,0	0,3	100	1711	410	31	11	2,4	3	0	33	3,6
Taco Beef	56	465	111	6,7	2,8	6,7	0,0	1	5,6	0,6	100	831	198	12	5,1	12	0	1,8	10	1,2
Spicy Vegan Patty	85	708	169	8,8	0,8	10,2	1,6	2,7	11	1,1	100	833	199	10	0,9	12	1,9	3,2	12,9	1,3
Plant-based Chicken Teriyaki	74	418	100	2,3	0,5	8,1	2,4	3,5	10	1,6	100	565	135	3,1	0,6	11	3,2	4,7	13,5	2,1
Omelette	70	363	86,8	4,69	1,4	2,3	0,7	0	7,8	0,8	100	518	124	6,7	2	3,3	1	0,1	11,2	1,1
Nacho Chicken	18	188	45	2,1	0,3	3,5	0,2	0	2,6	0,2	100	987	250	11,8	1,6	19,5	0,88	1,4	14,6	1,37