



SUBWAY® PUERTO RICO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Mayo de 2025

Los límites recomendados para una alimentación de 2000 calorías diarias son de 20 g de grasas saturadas y 2300 mg de sodio. Se utiliza una alimentación de 2000 calorías diarias como referencia para los consejos nutricionales generales. Sin embargo, las necesidades individuales pueden variar.

Tamaño de la porción (g)	Calorías	Grasa total (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)*	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Azúcares añadidos (g)	Proteína (g)	Vitamina A % VD	Vitamina C % VD	Calcio % VD	Hierro % VD
--------------------------	----------	-----------------	----------------------	-------------------	-----------------	------------	-------------------	-----------------------	--------------	-----------------------	--------------	-----------------	-----------------	-------------	-------------

Subs de 6" de la serie Subway Los valores se basan en las recetas estándar. Los valores de los footlongs son el doble.

#1 Steak n' Bacon	227	690	41	12	1	110	1330	45	2	5	4	36	10	8	4	8
#2 Tripleta	224	620	30	10	1	75	1210	57	3	6	5	31	8	2	10	6
#3 Chicken Florentine	212	480	18	6	0	65	1010	51	2	12	11	26	30	4	15	6
#4 Chicken Bacon Alfredo	241	490	21	10	0	90	1270	44	2	5	4	32	2	2	15	4
#5 Chicken Garlic Aioli	269	610	32	11	0	100	1250	46	3	7	4	33	25	8	4	6
#6 Grand Teriyaki	266	430	12	6	0	65	1360	56	4	17	14	26	20	8	10	15
#7 Dupleta	265	550	23	9	0	60	1210	59	4	7	5	30	20	8	10	6
#10 Honey Mustard Turkey & Ham	259	610	36	9	1	70	1530	50	4	13	10	24	20	6	10	15
#11 Elite Italian B.M.T.®	274	690	43	15	1	95	2090	49	3	6	3	26	25	15	10	4
#12 Ham & Mozzarella Melt	272	620	35	12	1	85	1410	46	5	8	6	30	15	6	25	15

Subs de 6"

Black Forest Ham	209	290	5	2	0	25	1010	44	3	5	4	18	15	15	2	2
Chicken, Bacon & Ranch Melt	281	570	28	10	0	95	1270	46	3	6	4	33	25	15	4	6
Italian BMT	216	410	17	6	0	50	1320	44	3	5	3	20	15	15	2	2
Italianissimo (Spicy Italian)	212	480	25	9	0	60	1450	44	3	4	3	20	15	15	2	2
Meatball Marinara	209	460	20	8	0	35	1100	52	4	7	4	20	10	15	4	8
Oven Roasted Chicken	224	300	5	2	0	45	820	43	3	5	3	21	15	15	2	4
Pernil	236	360	9	4	0	45	1180	45	3	6	3	23	20	15	6	6
Steak & Cheese	235	380	11	5	0	65	1190	44	3	5	3	27	15	15	6	8
Sweet Onion Chicken Teriyaki (en pan integral)	256	350	6	2	0	45	1050	54	4	15	13	22	15	15	2	6
Tuna	227	480	25	5	0	40	840	42	3	4	3	20	15	15	2	4
Turkey Breast	209	280	4	1	0	25	970	42	3	5	3	19	15	15	2	2
Turkey Breast & Black Forest Ham (en pan integral)	209	280	5	1	0	25	960	41	4	6	4	20	15	15	2	2
Veggie Delite con queso americano	164	260	6	3	0	10	730	43	3	5	2	10	15	15	6	2
Veggie Patty	238	400	11	2	0	0	840	59	11	6	2	14	15	15	2	2

Ensaladas

Black Forest Ham	364	120	3	1	0	25	1050	13	4	6	1	12	35	50	4	8
Chicken, Bacon & Ranch Melt	436	400	27	10	0	95	1300	15	4	7	2	27	50	50	8	10
Italian BMT	372	240	15	6	0	50	1360	13	4	6	1	14	35	50	4	8
Italianissimo (Spicy Italian)	368	310	23	9	0	60	1490	13	4	5	0	14	35	50	4	8
Meatball Marinara	447	310	19	7	0	35	1280	23	6	10	2	15	45	60	10	15
Oven roasted Chicken Salad	379	130	4	1	0	45	860	12	4	6	1	15	40	50	6	10
Steak & Cheese	391	210	9	4	0	65	1220	13	4	6	1	21	40	50	10	15
Sweet Onion Chicken Teriyaki	411	190	4	1	0	45	1120	24	4	15	9	15	40	50	6	10
Tuna Salad	383	310	24	4	0	40	870	11	4	5	0	15	40	50	4	10
Turkey Breast	364	110	3	0	0	25	1010	11	4	6	0	13	35	50	4	8
Turkey Breast & Black Forest Ham	364	120	3	1	0	25	1030	12	4	6	1	13	35	50	4	8
Veggie Delite con queso americano	320	100	5	3	0	10	770	11	4	5	0	5	40	50	8	8
Veggie Patty	393	230	10	1	0	0	880	27	12	7	0	9	35	50	4	8

Platos de pasta Los valores de los platos de pasta no incluyen las minitostadas.

Cheesy Alfredo	435	980	58	28	2	135	1490	76	4	4	0	42	45	0	20	20
Chicken Alfredo	477	650	26	9	0	75	1100	76	4	8	1	29	10	30	15	20
Meatball Marinara	545	740	29	8	0	40	1250	97	9	19	6	26	40	70	10	30
Pasta Primavera	496	600	24	8	0	30	860	80	6	10	0	17	25	60	15	20
Mini Italian Toast (2 rebanadas) con mantequilla	32	180	15	3	0	0	150	10	0	1	1	2	0	0	0	0

Pizzas

Bacon Pizza	299	770	40	18	1	100	1900	65	8	8	5	37	0	0	40	6
Cheese Pizza	241	530	21	9	1	45	1330	63	7	6	4	22	0	0	25	4
Ham Pizza	325	680	29	14	1	95	2040	67	8	8	5	36	0	0	40	4
Pepperoni Pizza	316	830	47	21	1	120	2340	66	8	7	4	36	0	0	40	4
Turkey Pizza	326	670	29	14	1	90	2010	65	8	7	4	37	0	0	40	4
Vegetarian Pizza	493	690	31	14	1	65	1820	76	11	13	4	29	40	50	40	10

Artículos de desayuno

Sándwiches de desayuno de 6" con omelet Los valores incluyen el pan italiano de 6", el omelet de huevo, los tomates, las cebollas y los pimientos verdes.

Tamaño de la porción (g)	
Calorías	
Grasa total (g)	
Grasas saturadas (g)	
Grasas trans (g)*	
Colesterol (mg)	
Sodio (mg)	
Carbohidratos (g)	
Fibra alimentaria (g)	
Azúcares (g)	
Azúcares añadidos (g)	
Proteína (g)	
Vitamina A % VD	
Vitamina C % VD	
Calcio % VD	
Hierro % VD	

Los valores incluyen el wrap de tomate y albahaca, el omelet de huevo, los tomates, las cebollas y los pimientos verdes.

299	490	21	9	0	430	1020	51	3	4	0	24	15	35	10	10
-----	-----	----	---	---	-----	------	----	---	---	---	----	----	----	----	----

327	530	22	10	0	445	1270	52	3	5	1	29	15	35	10	10
314	570	28	12	0	445	1200	51	3	5	1	29	15	35	10	15
397	730	24	10	0	440	1630	90	5	7	3	37	15	35	10	10
355	740	45	17	0	470	1300	51	3	4	0	31	15	35	10	10

Los valores no incluyen las minitostadas.

209	220	14	6	0	430	370	6	1	4	0	17	15	30	10	10
238	260	15	6	0	445	620	8	1	5	1	22	15	30	10	10
224	300	21	8	0	445	550	7	1	5	1	22	15	30	10	15
238	250	15	6	0	440	600	7	2	4	0	22	15	30	10	10
266	360	25	10	0	470	890	7	2	4	0	27	15	30	10	15

Los valores incluye el omelet, 2 rodajas de French Toast, 2 rodajas de tocineta y hashbrowns.																
345	610	35	13	0	570	1110	37	3	7	1	35	15	30	15	20	
330	530	29	11	0	550	940	37	3	6	1	30	15	30	10	20	
358	560	30	11	0	565	1190	38	3	7	1	35	15	30	10	20	
387	670	40	15	0	595	1460	38	3	7	1	40	15	30	15	25	
358	560	29	11	0	565	1170	37	3	7	1	36	15	30	10	20	

127	290	7	3	0	210	460	39	1	3	0	15	0	0	2	6
231	190	3	0	0	10	390	37	2	6	0	6	2	0	0	35
347	290	5	0	0	15	580	55	2	9	0	9	4	0	0	50
46	200	15	3	0	0	180	17	0	1	1	3	0	4	0	4
50	210	15	3	0	0	150	18	1	2	1	4	0	0	0	4

45	210	10	5	0	10	120	30	1	18	18	2	0	0	0	10
45	200	8	4	0	15	110	30	1	16	10	3	0	0	2	6
45	210	9	5	0	15	115	29	0	16	15	2	0	0	2	6
45	210	10	5	0	15	125	28	1	17	17	2	0	0	2	6
84	340	24	14	0	20	380	27	0	4	4	5	0	0	0	0
14	80	6	0	0	0	30	6	0	0	0	0	0	0	0	0
21	110	7	3	0	0	95	12	1	0	0	1	0	0	0	0
84	170	9	3	0	0	330	20	2	1	0	2	0	0	0	4
85	160	8	1	0	0	360	21	1	0	0	1	0	0	0	2

227	170	9	5	0	25	690	18	1	4	2	5	20	30	10	2
227	100	3	1	0	25	780	12	1	2	0	6	15	4	2	4
227	180	11	6	0	35	770	15	1	3	1	5	10	10	4	2
227	90	3	0	0	0	620	14	3	1	0	2	2	15	4	120
236	70	1	0	0	0	710	14	1	0	0	1	0	120	0	350
236	100	2	0	0	0	680	19	1	0	0	1	0	120	0	350

340	250	13	8	0	40	1030	27	2	7	3	8	35	45	15	4
340	140	4	2	0	35	1170	18	2	2	1	9	25	6	2	4
340	270	16	9	0	55	1160	22	2	5	1	8	15	20	6	2
341	140	5	0	0	0	930	21	5	2	0	3	2	20	4	180
354	110	2	0	0	0	1070	20	2	0	0	2	0	170	0	520
354	160	3	0	0	0	1010	28	2	0	0	2	0	170	0	520

iguientes datos: análisis nutricionales de fabricantes de alimentos autorizados, laboratorios independientes y la base de datos estándar de Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). La información nutricional que se incluye aquí se basa en recetas estándar y variaciones debido a la época del año, el uso de proveedores distintos, la región del país o las pequeñas diferencias en el montaje del producto. La ingredientes más comunes.

**** En los puntos de venta participantes**

<i>Los límites recomendados para una alimentación de 2000 calorías diarias son de 20 g de grasas saturadas y 2300 mg de sodio. Se utiliza una alimentación de 2000 calorías diarias como referencia para los consejos nutricionales generales. Sin embargo, las necesidades individuales pueden variar.</i>	Tamaño de la porción (g)
	Calorías
	Grasa total (g)
	Grasas saturadas (g)
	Grasas trans (g)*
	Colesterol (mg)
	Sodio (mg)
	Carbohidratos (g)
	Fibra alimentaria (g)
	Azúcares (g)
	Azúcares añadidos (g)
	Proteína (g)
	Vitamina A % VD
	Vitamina C % VD
	Calcio % VD
	Hierro % VD