



# INFORMACIÓN NUTRICIONAL PARA EE. UU.

Enero de 2024

Se utilizan 2,000 calorías al día como consejo nutricional general, pero las necesidades calóricas varían.

## SÁNDWICHES

Sándwiches de 6" de Subway® Series

Duplique los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos porciones de 6").

	Tamaño de la porción (g)	Calorías	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)*	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Azúcares agregados (g)	Proteína (g)	Vitamina A % VD	Vitamina C % VD	Calcio % VD	Hierro % VD
<b>Deli Heroes</b>																
N.º 15 Titan Turkey	251	500	23	7	1	65	1300	42	3	5	3	30	20	6	15	2
N.º 17 Garlic Roast Beef	247	490	21	8	0	65	1210	45	2	6	5	30	20	6	20	10
N.º 30 The Beast	317	740	44	14	1	115	2080	47	3	7	5	40	20	15	20	10
N.º 99 Homerun Ham	251	510	24	8	0	65	1350	45	2	6	4	28	20	6	15	6
<b>Cheesesteaks</b>																
N.º 1 The Philly	192	510	25	9	1	85	1320	43	2	5	3	28	10	6	8	6
N.º 2 The Outlaw®	198	490	22	9	1	90	1440	44	2	5	4	30	0	6	10	8
N.º 31 Cheesy Garlic Steak	199	510	23	6	0	70	1190	49	3	5	4	26	2	30	2	8
N.º 34 Spicy Nacho Steak (con pan de chile fantasma)	217	500	20	6	0	75	1690	52	3	6	3	28	15	40	2	8
<b>Italianos</b>																
N.º 6 The Boss	268	690	38	16	1	85	1860	56	4	7	5	33	20	20	25	10
N.º 18 Ultimate B.M.T.®	240	560	30	12	1	75	1580	45	3	5	4	27	20	15	20	6
N.º 23 Hotshot Italiano	238	630	38	14	1	85	1750	45	3	5	3	26	20	20	20	8
N.º 24 Firey Meatball (con pan de chile fantasma)	275	670	37	15	0	80	2320	57	5	9	5	28	25	25	15	10
<b>Pollo</b>																
N.º 16 All-Pro Sweet Onion Teriyaki	256	430	11	5	0	70	1250	56	4	20	17	29	20	10	10	4
N.º 42 Ensalada de pollo de estilo casero	229	410	18	4	0	55	790	42	3	5	3	21	30	10	2	4
N.º 20 Elite Chicken & Bacon Ranch	262	580	29	10	0	105	1230	44	3	5	4	35	25	8	4	6
N.º 21 Pollo a la barbacoa con mostaza con miel	272	510	20	8	0	85	1350	53	3	13	11	30	25	8	4	6
N.º 22 Spicy Nacho Chicken (con pan italiano)	203	440	17	4	0	65	1280	49	3	5	3	24	6	35	2	4
N.º 22 Spicy Nacho Chicken (con pan de chile fantasma)	217	480	19	5	0	70	1630	51	3	6	3	26	15	40	2	4
<b>Clubs</b>																
N.º 10 All-American Club®	242	540	28	10	1	75	1520	45	3	6	4	27	20	8	10	4
N.º 11 Subway Club®	263	500	24	8	1	75	1520	43	4	8	5	31	20	6	10	8

Sándwiches personalizados de 6"

Duplique los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos porciones de 6").

Jamón de la Selva Negra de 6"	219	280	5	1	0	30	850	42	4	7	5	19	30	15	2	6
Pollo con salsa búfalo (con pollo a la parrilla) de 6"	254	390	12	3	0	55	1390	44	3	5	3	25	25	10	2	4
Cold Cut Combo® de 6"	219	330	10	3	0	45	1010	43	3	5	3	17	15	15	4	6
Pollo a la parrilla de 6"	233	300	5	1	0	50	570	40	4	6	4	26	30	20	2	4
Albóndigas a la marinara de 6"	211	460	20	8	0	40	1130	52	4	7	4	20	10	15	6	8
Pavo asado al horno de 6"	219	270	4	1	0	25	810	40	4	6	4	20	30	15	2	2
Carne asada de 6"	233	300	4	1	0	35	780	42	4	7	5	25	30	15	2	4
Pollo asado de 6"	233	310	6	2	0	50	750	40	4	6	4	24	30	15	2	4
Bistec (con queso americano) de 6"	167	370	10	5	0	65	1050	42	2	4	3	26	6	6	4	6
Atún de 6"	229	480	25	5	0	40	700	42	3	5	3	20	15	15	2	4
Veggie Deluxe® de 6"	162	220	3	1	0	0	360	40	4	6	4	10	30	15	2	2

Subs regionales o por tiempo limitado de 6\*\*\*

Duplique los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos porciones de 6").

Pollo con salsa Baja Chipotle de 6"	262	490	21	5	0	65	1200	50	3	6	3	25	15	40	4	6
Pavo con salsa Baja Chipotle de 6"	223	510	24	8	1	60	1490	49	3	5	3	24	10	6	15	2
Big Hot Pastrami de 6***	219	510	27	9	0	80	1810	43	2	5	2	28	8	0	6	15
B.L.T. de 6***	157	370	15	5	0	35	730	42	2	5	4	18	10	6	2	4
Pavo y jamón asados al horno de 6***	219	280	4	1	0	25	830	41	4	7	4	20	30	15	2	4
Sub de pizza de 6***	171	470	24	11	1	60	1510	46	3	6	3	19	15	25	10	6
Hamburguesa de verdura de 6***	247	390	12	2	0	0	680	57	12	8	4	16	30	15	2	2
Sub pequeño para niños																
Veggie Deluxe®	108	140	2	0	0	0	240	27	3	4	2	6	20	10	0	2
Jamón de la Selva Negra	137	180	3	1	0	15	480	28	3	4	3	11	20	10	2	2
Pavo asado al horno	137	170	3	0	0	15	470	27	3	4	3	12	20	10	0	2

## WRAPS

Wraps de Subway® Series

Los valores incluyen el wrap, verduras frescas seleccionadas y una porción de carne de tamaño footlong.

N.º 10 All-American Club®	333	760	39	13	1	120	2220	57	3	9	5	44	20	8	15	25
N.º 16 All-Pro Sweet Onion Chicken	360	620	16	6	0	120	1690	76	3	27	23	45	20	15	15	25
N.º 31 Cheesy Garlic Steak	289	700	30	8	0	125	1690	61	3	7	5	44	2	30	4	30
N.º 20 Elite Chicken & Bacon Ranch	367	830	42	14	1	170	1850	56	3	7	4	56	25	8	8	25
N.º 42 Ensalada de pollo de estilo casero	323	670	36	7	0	105	1250	53	3	6	3	35	30	10	4	25
N.º 21 Pollo a la barbacoa con mostaza con miel	363	680	27	9	0	135	1800	63	4	14	11	46	25	8	6	25
N.º 45 Pollo con mostaza con miel	337	650	27	9	0	135	1530	57	3	8	6	46	25	8	6	25
N.º 22 Spicy Nacho Chicken	293	610	24	5	0	115	1730	59	3	6	3	40	6	35	6	25
N.º 11 Subway Club®	374	690	30	9	1	125	2300	58	3	9	6	48	20	6	10	30
N.º 23 The Hotshot Italiano	315	950	63	23	1	145	2710	57	3	6	3	39	20	35	25	30
N.º 1 The Philly	282	700	33	11	1	140	1830	55	3	6	4	46	10	6	10	30
N.º 18 The Ultimate B.M.T.®	323	820	48	17	1	125	2430	58	3	7	4	40	20	25	25	30
N.º 40 Pavo, tocino y aguacate (con puré de aguacate)	374	820	44	13	1	120	2090	59	6	8	5	48	25	8	6	20
N.º 40 Pavo, tocino y aguacate (con aguacate en rebanadas)	367	790	41	13	1	120	1970	58	5	8	5	48	25	10	6	25
Cualquier sándwich personalizado en versión wrap																
Jamón de la Selva Negra	295	430	9	2	0	55	1430	57	3	8	5	29	30	15	4	25
Pollo con salsa búfalo (con pollo a la parrilla)	344	540	17	4	0	110	1660	55	3	7	3	43	30	15	6	25
Cold Cut Combo®	302	520	21	5	0	95	1680	54	3	6	3	28	15	15	10	25
Pollo a la parrilla	323	460	9	2	0	100	860	53	3	7	3	42	30	20	4	25
Albóndigas a la marinara	369	790	41	15	0	75	1900	75	7	12	7	33	20	25	15	30
Pavo asado al horno	295	410	8	2	1	55	1350	53	4	6	3	31	30	15	4	20
Carne asada	323	470	8	2	0	70	1300	57	3	8	6	41	30	15	4	25
Pollo asado	323	490	13	3	0	105	1240	53	4	6	3	39	30	15	4	25
Bistec (con queso americano)	257	560	18	7	1	120	1550	54	3	6	4	44	6	6	8	30
Atun	323	800	51	9	1	80	1070	52	3	6	3	34	15	15	4	25
Veggie Deluxe®	273	310	6	1	0	0	460	56	4	7	2	11	60	30	6	20
Cualquier sándwich en versión wrap regional o de tiempo limitado																
Big Hot Pastrami **	351	850	50	15	0	150	2780	55	3	7	2	47	15	0	10	50
B.L.T. **	206	610	31	10	0	70	1130	53	3	7	5	29	10	8	6	25
Pavo y jamón asados al horno **	295	420	8	2	0	55	1390	55	3	7	4	30	30	15	4	20
Sub de pizza **	226	710	41	16	1	100	2150	58	3	7	3	27	15	35	15	25
Hamburguesa de verdura **	351	640	23	3	0	0	1080	86	19	10	2	22	30	15	4	20

Se utilizan 2.000 calorías al día como consejo nutricional general, pero las necesidades calóricas varían.

## ENSALADAS

Tamaño de la porción (g)	Calorías	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)*	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Azúcares agregados (g)	Proteína (g)	Vitamina A % VD	Vitamina C % VD	Calcio % VD	Hierro % VD
Ensaladas Subway® Series															
Los valores incluyen lechuga, espinaca, tomates, cebollas, chiles verdes, pepinos y aceitunas. Los valores no incluyen los aderezos, a menos que se especifique.															
N.º 10 All-American Club®	410	480	39	11	80	1270	13	4	7	2	22	80	35	15	10
N.º 16 All-Pro Sweet Onion Chicken	424	300	10	5	0	70	1110	33	4	25	19	23	80	40	15
N.º 20 Elite Chicken & Bacon Ranch	430	490	36	11	1	110	1020	14	5	7	2	30	80	35	8
N.º 99 Homerun Ham	419	440	34	9	1	75	1110	14	4	6	2	23	80	35	20
N.º 11 Subway Club®	402	240	11	6	0	70	1180	14	4	7	2	24	80	35	15
N.º 30 The Beast	471	570	43	13	1	115	1770	15	4	7	3	34	80	45	25
N.º 23 The Hotshot Italiano	410	520	43	15	1	85	1660	15	5	7	2	21	80	50	25
N.º 1 The Philly	409	450	35	10	1	95	1080	13	4	6	1	24	80	35	15
N.º 15 Titan Turkey	419	430	33	9	1	75	1050	11	4	5	1	25	80	35	20
N.º 18 The Ultimate B.M.T.®	407	460	36	12	1	75	1410	15	4	7	2	22	80	45	25
Cualquier sándwich en versión ensalada															
Los valores incluyen lechuga, espinaca, tomates, cebollas, chiles verdes, pepinos y aceitunas. Los valores no incluyen los aderezos, a menos que se especifique.															
Jamón de la Selva Negra	344	120	3	1	0	30	570	12	4	6	1	13	70	35	4
Pollo con salsa búfalo (con pollo a la parrilla)	414	300	19	4	0	65	1180	13	5	7	1	20	80	40	6
Cold Cut Combo®	351	160	9	2	0	45	700	10	4	5	0	12	70	35	8
Pollo a la parrilla	358	130	3	1	0	50	280	10	4	5	0	19	70	40	6
Albóndigas a la marinara	426	300	19	7	0	35	790	23	6	9	2	15	80	50	10
Pavo asado al horno	344	110	3	0	0	25	530	10	4	5	0	14	70	35	4
Carne asada	358	150	4	1	0	40	500	12	4	6	2	17	70	35	6
Pollo asado	358	150	5	2	0	50	470	10	4	5	0	18	70	35	6
Bistec (con queso americano)	370	210	9	4	0	65	740	12	4	6	1	22	70	35	10
Atún	362	310	24	4	0	40	390	10	4	5	0	15	70	35	4
Veggie Delite®	287	50	1	0	0	75	9	4	5	0	3	70	35	4	8
Cualquier sándwich en versión ensalada regional o de tiempo limitado															
Los valores incluyen lechuga, espinaca, tomates, cebollas, chiles verdes, pepinos y aceitunas. Los valores no incluyen los aderezos, a menos que se especifique.															
Big Hot Pastrami**	450	370	26	8	0	80	1670	14	5	7	0	24	80	35	10
B.L.T.**	317	210	14	5	0	35	420	11	4	6	1	13	70	35	6
Pavo y jamón asados al horno**	344	110	3	1	0	25	550	11	4	5	1	13	70	35	4
Sub de pizza**	374	310	23	10	1	60	1200	16	5	8	1	14	80	50	15
Hamburguesa de verdura**	372	220	10	1	0	0	390	26	12	7	0	9	70	35	4

## NO BREADY BOWLS®

Tamaño de la porción (g)	Calorías	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)*	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Azúcares agregados (g)	Proteína (g)	Vitamina A % VD	Vitamina C % VD	Calcio % VD	Hierro % VD
No Bready Bowls® de Subway® Series															
Los valores incluyen una porción de carne de tamaño footlong, lechuga, espinaca, tomates, cebollas, chiles verdes, pepinos y aceitunas. Los valores no incluyen los aderezos ni el queso, a menos que se especifique.															
N.º 10 All-American Club®	405	690	53	18	1	150	2330	15	3	9	3	40	80	30	20
N.º 16 All-Pro Sweet Onion Chicken	433	480	18	10	1	140	1870	41	3	33	26	42	80	40	20
N.º 20 Elite Chicken & Bacon Ranch	445	760	55	19	1	205	1750	14	4	7	2	55	80	30	10
N.º 99 Homerun Ham	423	620	44	14	1	135	1990	15	3	7	3	43	80	30	35
N.º 11 Subway Club®	418	410	21	11	1	135	2280	16	3	9	3	44	70	30	20
N.º 30 The Beast	556	1080	84	27	2	230	3450	19	3	9	5	65	70	50	40
N.º 23 The Hotshot Italiano	397	860	73	27	2	165	2800	15	3	6	2	39	70	60	40
N.º 1 The Philly	384	620	46	16	1	170	1900	13	3	6	2	43	80	30	20
N.º 15 Titan Turkey	423	590	42	14	2	130	1890	10	4	5	1	45	70	30	35
N.º 18 The Ultimate B.M.T.®	400	730	57	22	1	145	2450	16	3	7	3	40	70	50	40
Cualquier Footlong en versión No Bready Bowl®															
Los valores incluyen una porción de carne de tamaño footlong, lechuga, espinaca, tomates, cebollas, chiles verdes, pepinos y aceitunas. Los valores no incluyen los aderezos ni el queso, a menos que se especifique.															
Jamón de la Selva Negra	302	170	5	2	0	55	1050	12	3	6	2	21	60	30	4
Pollo con salsa búfalo (con pollo a la parrilla)	414	380	21	4	0	115	2080	13	4	7	1	36	90	40	6
Cold Cut Combo®	316	260	16	4	0	95	1310	9	3	5	1	20	60	30	10
Pollo a la parrilla	330	200	4	2	0	100	480	9	3	5	0	35	60	40	4
Albóndigas a la marinara	469	560	37	14	0	75	1560	34	8	13	4	27	80	60	15
Pavo asado al horno	302	150	4	1	1	50	970	8	3	5	1	23	60	30	4
Carne asada	330	210	4	1	0	70	920	12	3	7	3	33	60	30	4
Pollo asado	325	220	8	3	0	105	810	8	3	4	0	31	60	30	4
Bistec (con queso americano)	358	380	19	9	1	140	1150	12	4	5	2	42	70	30	20
Atún	337	550	47	8	1	75	690	8	3	4	0	26	60	30	4
Cualquier Footlong en versión No Bready Bowl® regional o de tiempo limitado															
Los valores incluyen una porción de carne de tamaño footlong, lechuga, espinaca, tomates, cebollas, chiles verdes, pepinos y aceitunas. Los valores no incluyen los aderezos ni el queso, a menos que se especifique.															
Big Hot Pastrami**	490	680	52	18	0	165	2670	15	5	7	0	45	80	30	25
B.L.T.**	248	360	26	9	0	65	760	10	3	6	3	22	60	35	6
Pavo y jamón asados al horno**	302	160	4	1	0	55	1010	10	3	6	2	22	60	30	4
Sub de pizza**	372	610	48	22	1	135	1830	18	5	8	2	30	90	60	40
Hamburguesa de verdura**	358	380	19	2	0	0	700	41	19	8	0	14	60	30	4

## DESAYUNOS, PIZZAS Y SÁNDWICHES PEQUEÑOS

Hamburguesa de huevo con pan plano de 6" **															
Los valores incluyen pan plano de 6", huevo regular y queso americano. Duplique los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos porciones de 6").															
Jamón de la Selva Negra, huevo y queso con pan plano de 6"	170	400	22	6	0	265	900	28	1	3	2	21	8	0	8
Huevo y queso con pan plano de 6"	141	360	21	6	0	250	650	27	1	2	1	16	8	0	8
Tocino, huevo y queso con pan plano de 6"	156	440	27	8	0	270	820	28	1	3	2	21	8	0	8
Bistec, huevo y queso con pan plano de 6"	184	430	23	7	0	285	920	28	1	3	2	26	8	0	8
Hamburguesa de huevo con pan italiano artesanal de 6" **															
Los valores incluyen pan italiano artesanal de 6", huevo regular y queso americano. Duplique los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos porciones de 6").															
Jamón de la Selva Negra, huevo y queso de 6"	195	460	21	7	0	265	1060	43	2	4	3	24	8	0	8
Huevo y queso de 6"	167	430	20	6	0	250	810	42	2	3	2	19	8	0	8
Tocino, huevo y queso de 6"	182	510	27	9	0	270	990	42	2	4	3	24	8	0	8
Bistec, huevo y queso de 6"	209	500	23	7	0	285	1080	43	2	4	3	29	8	0	8
Hamburguesa de huevo en wrap **															
Jamón de la Selva Negra, huevo y queso	328	750	40	10	0	520	1580	56	2	6	4	40	10	0	15
Huevo y queso	271	690	38	10	0	495	1090	54	2	5	2	31	10	0	15
Tocino, huevo y queso	301	850	51	14	0	525	1430	55	2	6	4	41	10	0	15
Bistec, huevo y queso	342	800	43	12	1	550	1540	56	2	5	3	47	10	0	15
Pizza de 8"***															
Queso	293	700	22	9	1	50	1370	95	4	8	3	29	30	8	40
Tocino**	308	780	28	12	1	65	1540	96	4	9	3	34	30	10	40
Albóndigas**	330	810	31	13	1	70	1590	98	5	8	3	35	30	8	40
Peperoni	311	780	29	12	1	70	1660	96	5	8	3	33	30	15	40
Sándwiches pequeños															
Ham & Jack (con queso Pepper Jack)**	71	160	4	2	0	20	550	21	<1	2	2	10	0	0	4
Italian Spice (con queso americano y MVP Parmesan Vinaigrette®)**	72	250	15	5	0	30	740	21	<1	2	2	9	2	6	4
Little Cheesesteak (con queso americano y salsa Baja Chipotle)**	71	180	7	3	0	20	450	21	1	2	2	8	2	4	2

Se utilizan 2.000 calorías al día como consejo nutricional general, pero las necesidades calóricas varían.

Pavo (con queso Pepper Jack y mayonesa)\*\*

## PANES E INGREDIENTES

	Tamaño de la porción (g)	Calorías	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)*	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Azúcares agregados (g)	Proteína (g)	Vitamina A % VD	Vitamina C % VD	Calcio % VD	Hierro % VD
Pavo (con queso Pepper Jack y mayonesa)**	81	210	9	3	0	25	570	20	1	2	0	11	6	0	4	0
<b>PANES E INGREDIENTES</b>																
Panes																
Duplique los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos porciones de 6").																
Pan plano	45	140	3	0	0	0	220	24	<1	2	1	4	0	0	2	8
Pan italiano artesanal de 6"	71	210	2	1	0	0	380	39	1	3	2	8	0	0	0	0
Pan saborizado Everything Bagel de 6"	74	210	3	1	0	0	710	38	2	3	2	8	0	8	2	10
Pan de Chile fantasma de 6"	83	240	5	2	0	5	710	41	2	3	2	8	8	2	0	0
Pan multicereal de 6"	71	200	3	0	0	0	350	36	3	4	4	9	0	0	0	0
Pan de avena con miel de 6"	75	210	3	1	0	0	350	39	3	5	4	9	0	0	0	0
Pan italiano de hierbas y queso de 6"	82	250	5	2	0	10	580	42	2	3	2	10	4	0	0	2
Pan de queso cheddar con jalapeños de 6***	82	240	5	2	0	5	500	39	2	3	2	9	4	2	0	0
Wrap	90	280	5	1	0	0	440	49	2	3	2	9	0	0	2	15
Pan italiano artesanal pequeño	47	140	2	1	0	0	250	26	<1	2	2	5	0	0	0	0
Pan multicereal pequeño	47	130	2	0	0	0	230	24	2	2	2	6	0	0	0	0
Aderezos y condimentos para sándwiches																
Cantidad en un sándwich o wrap de 6". Duplique los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos porciones de 6"). Duplique los valores de las salsas para la porción de aderezo de ensaladas.																
Baja Chipotle	14	70	7	1	0	5	125	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Salsa barbacoa	14	25	0	0	0	0	115	6	0	5	5	0	0	0	0	0
Salsa de queso cheddar	18	30	3	2	0	5	150	1	0	1	0	1	2	25	0	0
Salsa búfalo Frank's RedHot®	14	5	0	0	0	0	350	1	0	0	0	6	0	0	0	0
Giardiniera**	28	80	9	2	0	0	340	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Mostaza con miel	14	60	5	1	0	5	125	3	0	3	3	0	0	0	0	0
Mayonesa	14	100	11	2	0	10	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mostaza (amarilla)	14	10	1	0	0	0	170	1	0	0	0	0	0	0	0	2
Mezcla de aceite de oliva	5	45	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mezcla de aceite de oliva y vinagre	9	45	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MVP Parmesan Vinaigrette	14	60	6	1	0	0	140	1	0	1	1	0	0	0	0	0
Salsa ranchera con granos de pimienta	14	80	8	2	0	5	100	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Vinagre de vino tinto	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alloli de ajo asado	14	80	9	2	0	5	150	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Salsa sriracha	14	40	4	1	0	5	240	2	0	1	0	0	4	2	0	0
SubKrunch™	11	70	5	0	0	0	45	6	0	0	0	1	0	0	0	0
Teriyaki con cebolla dulce	14	30	0	0	0	0	130	7	0	6	6	0	0	0	0	0
Condimentos y especias																
Cantidad en un sándwich o wrap de 6"																
Pimienta (negra)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Orégano	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	0	0	0	0	0	0	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras																
Cantidad en un sándwich o wrap de 6"																
Aguacate (en rebanadas) **	28	45	4	1	0	0	0	2	2	0	0	1	2	4	0	0
Aguacate (puré) **	35	70	6	1	0	0	130	3	2	0	0	1	0	0	0	0
Chiles banana (3 aros)	4	0	0	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0	6	0	0
Pepinos (3 rebanadas)	14	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Chiles verdes**	14	5	0	0	0	0	95	1	<1	0	0	0	0	0	0	0
Chiles verdes (3 tiras)	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0
Jalapeños (3 aros)	4	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	2	0	0
Lechuga	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Aceitunas (negras) (3 aros)	3	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cebollas	7	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Pepinillos (ondulados) (3 chips)	12	0	0	0	0	0	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Espinaca (baby)	7	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	15	2	0	2
Tomates (3 rebanadas)	35	5	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	10	6	0	0
Queso																
Cantidad en un sándwich o wrap de 6"																
Queso americano	11	40	4	2	0	10	210	1	0	0	0	2	4	0	4	0
Queso con hierbas y ajo para untar	34	80	7	5	0	25	150	2	0	1	0	1	0	0	2	2
Queso cheddar y Monterey (rallado)	14	50	5	3	0	15	85	1	0	0	0	3	6	0	0	0
Queso parmesano (rallado)	1	5	0	0	0	0	25	0	0	0	0	1	0	0	2	0
Pepper Jack	14	50	4	3	0	15	240	1	0	0	0	3	0	0	6	0
Queso provolone	14	50	4	2	0	10	125	0	0	0	0	4	4	0	8	0
Proteínas individuales																
Cantidad en un sub de 6" o una ensalada; duplique los valores para el footlong o el wrap.																
Carnes All-American Club (jamón, pavo, tocino)	72	140	8	3	0	45	650	2	0	1	1	15	0	0	0	2
Tocino (2 tiras)	15	80	6	3	0	15	170	1	0	1	1	5	0	0	0	2
Jamón de la Selva Negra	57	70	2	1	0	30	490	2	0	1	1	10	0	0	0	2
Ensalada de pollo	149	380	31	6	0	105	800	1	0	1	1	25	0	0	0	4
Carnes de Cold Cut Combo®	64	110	8	1	0	45	620	1	0	1	0	9	0	0	4	4
Hamburguesa de huevo	85	180	15	4	0	240	220	2	0	0	0	10	4	0	2	6
Salami de Génova (3 rebanadas*)	18	70	6	3	0	20	260	1	0	0	0	3	0	4	0	2
Pollo a la parrilla	71	80	2	2	0	50	210	1	0	1	0	16	2	4	0	2
Pollo a la parrilla (con salsa búfalo)	99	90	2	1	0	50	900	2	0	1	0	17	15	4	0	4
Pollo a la parrilla (glaseado con salsa teriyaki con cebolla dulce)	85	110	2	1	0	50	350	9	0	8	7	16	0	4	0	2
Albondigas	139	250	18	7	0	35	720	13	2	5	2	12	10	15	4	8
Pavo asado al horno	57	60	2	1	0	25	450	0	0	0	0	11	0	0	0	0
Pastrami**	57	130	10	3	0	35	470	1	0	1	0	9	2	0	0	8
Peperoni (3 rebanadas)	18	80	7	3	0	20	290	1	0	0	0	3	0	4	0	2
Carne asada	71	80	2	1	0	35	420	2	0	2	2	15	0	0	0	2
Pollo asado	71	90	4	1	0	50	400	0	0	0	0	15	0	0	0	2
Bistec (sin queso)	71	110	5	2	0	55	450	2	0	1	1	17	0	0	0	6
Carnes Subway Club® (pavo, jamón y carne asada)	92	110	3	1	0	45	690	3	0	2	2	17	0	0	0	6
Atún	74	250	23	2	0	40	310	0	0	0	0	12	0	0	0	2
Hamburguesa de verdura**	85	170	9	1	0	0	320	17	8	2	0	6	0	0	0	0
<b>POSTRES Y COMPLEMENTOS</b>																
Galletas y postres																
Galleta con chips de chocolate	45	210	10	5	0	10	120	30	<1	18	18	2	0	0	0	10
Galleta de chocolate doble	45	210	9	5	0	15	125	29	1	20	19	2	0	0	2	10
Galleta de avena y pasas	45	200	8	4	0	15	110	30	1	16	10	3	0	0	2	6
Galleta de cheesecake con sabor natural a frambuesa	45	210	9	5	0	15	115	29	0	16	15	2	0	0	2	6
Galleta con chips de chocolate blanco y nueces de macadamia	45	210	10	5	0	15	125	28	<1	17	17	2	0	0	2	6
Puré de manzana**	90	70	0	0	0	0	16	3	13	0	0	0	0	0	0	2
Tortitas de papa**	108	190	9	3	0	0	600	24	3	1	0	3	0	0	2	60
Acompañamientos y bocadillos de Subway																
Churro (tamaño footlong)	55	190	9	4	0	15	135	28	0	8	8	1	0	0	2	2
Galleta con chips de chocolate (tamaño footlong)	285	1330	61	32	1	95	690	181	8	101	100	14	0	0	4	50
Galleta de menta y chocolate doble (tamaño footlong)	285	1330	61	33	1	100	730	177	9	107	105	15	0	0	6	70
Galleta Oreo (tamaño footlong)	300	1210	54	24	1	85	830	182	8	96	95	14	0	0	6	60
Dipper de pollo y queso	148	400	13	5	0	45	960	51	2	4	2	21	8	2	10	20
Dipper de doble queso	141	470	21	10	1	50	1030	52	2	4	2					

Se utilizan 2,000 calorías al día como consejo nutricional general, pero las necesidades calóricas varían.

	Tamaño de la porción (g)	Calorías	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)*	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Azúcares agregados (g)	Proteína (g)	Vitamina A % VD	Vitamina C % VD	Calcio % VD	Hierro % VD
Nachos Doritos® (tamaño footlong)	171	550	39	11	1	45	980	38	3	4	1	13	20	30	8	190
Nachos Doritos® (tamaño footlong) con pollo	205	590	41	11	1	70	1180	38	3	4	1	20	20	30	8	190
Nachos Doritos® (tamaño footlong) con bistec	205	600	41	11	1	75	1200	39	3	5	1	21	20	30	8	190
Nachos Doritos® (tamaño footlong) con puré de aguacate	206	600	44	11	1	45	980	41	5	5	1	13	25	35	8	190
Nachos Doritos® (tamaño footlong) con aguacate en rebanadas	199	590	43	11	1	45	980	40	5	4	1	13	25	35	8	190
Pretzel (tamaño footlong)	107	330	10	4	0	15	1340	53	7	9	8	10	2	0	2	15
Sopa** (bowl de 8 oz)																
Brócoli y queso cheddar**	227	200	13	8	0	45	960	16	<1	7	0	9	20	15	20	2
Pollo con fideos**	227	70	3	1	0	15	1160	6	<1	1	0	7	15	2	2	0
Papa asada rellena con tocino**	227	200	14	7	0	45	910	17	1	4	0	9	10	15	10	2

Un dietista registrado recopiló esta información nutricional a partir de los siguientes datos: análisis nutricional de fabricantes de alimentos aprobados, laboratorios independientes y la base de datos de nutrientes del Departamento de Agricultura de EE. UU. (United States Department of Agriculture, USDA) para referencia estándar. La información nutricional que se presenta aquí se basa en recetas estándar y formulaciones de productos; sin embargo, pueden ocurrir ligeras variaciones debido a la estación del año, el uso de un proveedor alternativo, la región del país o pequeñas diferencias en el ensamblaje del producto. La información nutricional de estos productos se basa en las fórmulas e ingredientes más comunes.

\* La cantidad de rebanadas de salami varía según la preparación.

\*\* En ubicaciones participantes.

<sup>1</sup> El pan sin gluten se fabrica en un establecimiento libre de gluten. Sin embargo, otros artículos e ingredientes del menú de nuestros restaurantes contienen gluten y se preparan en equipos compartidos, por lo que no podemos garantizar que los artículos de nuestro menú sean 100 % sin gluten.

