

Subway® Costa Rica

Información Nutricional



Porción (g)
Calorías
Grasa total (g)
Grasa saturada (g)
Sodio (mg)
Carbohidratos (g)
Fibra dietética (g)
Proteína (g)

Subs

Subs Bajos en Grasa de 15 cm (6 gramos de grasa o menos)

Valores incluyen pan blanco, lechuga, tomates, cebollas, jalapeños y pepinos. Duplicá los valores para los tamaños de 30 cm aproximados.

| | | | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|---|---|-----|----|---|----|
| 6" Jamón | 219 | 287 | 3 | 1 | 763 | 45 | 4 | 20 |
| 6" Pollo Asado | 233 | 330 | 4 | 1 | 569 | 44 | 4 | 31 |
| 6" Roast Beef | 233 | 312 | 3 | 2 | 799 | 45 | 4 | 26 |
| 6" Subway Club® | 240 | 312 | 3 | 2 | 921 | 46 | 4 | 25 |
| 6" Pollo Teriyaki | 252 | 354 | 3 | 1 | 711 | 53 | 4 | 29 |
| 6" Pavo | 219 | 286 | 3 | 1 | 779 | 46 | 4 | 20 |
| 6" Jamón y Pavo | 219 | 286 | 3 | 1 | 771 | 45 | 4 | 20 |
| 6" Deleite Vegetariano | 162 | 233 | 2 | 1 | 234 | 44 | 4 | 11 |

Subs de 15 cm

Valores incluyen pan blanco, lechuga, tomates, cebollas, jalapeños y pepinos. Duplicá los valores para los tamaños de 30 cm aproximados.

| | | | | | | | | |
|---------------------|-----|-----|----|---|------|----|---|----|
| 6" Italiano B.M.T.® | 226 | 410 | 16 | 6 | 1223 | 45 | 4 | 22 |
| 6" Albóndigas | 301 | 488 | 18 | 7 | 879 | 59 | 6 | 23 |
| 6" Italiano Picante | 222 | 484 | 24 | 9 | 1444 | 46 | 4 | 22 |
| 6" Steak Fajitas | 245 | 387 | 9 | 4 | 989 | 49 | 4 | 28 |
| 6" Subway Melt® | 240 | 375 | 10 | 5 | 1162 | 46 | 4 | 26 |
| 6" Atún | 237 | 484 | 24 | 4 | 555 | 44 | 4 | 23 |

Ensaladas

Ensaladas con 6 g de grasa o menos

Valores incluyen lechuga, tomates, cebollas, jalapeños, pepinos y aceitunas. No incluyen aderezos.

| | | | | | | | | |
|---------------------|-----|-----|---|---|-----|----|---|----|
| Pechuga de pollo | 356 | 139 | 2 | 1 | 477 | 10 | 4 | 22 |
| Roast Beef | 356 | 134 | 2 | 1 | 640 | 11 | 4 | 18 |
| Subway Club® | 364 | 134 | 2 | 1 | 762 | 11 | 4 | 18 |
| Pollo Teriyaki | 378 | 166 | 3 | 1 | 737 | 15 | 4 | 23 |
| Pechuga de pavo | 342 | 108 | 2 | 0 | 620 | 12 | 4 | 12 |
| Jamón de pavo | 342 | 108 | 2 | 1 | 612 | 11 | 4 | 12 |
| Deleite Vegetariano | 286 | 55 | 1 | 0 | 76 | 9 | 4 | 3 |