# SUBWAY INFORMATIONS NUTRITIONNELLES ET ALLERGÈNES

## RECETTES SERIES SIGNATURE SERIES

### Chicken Bella Mozza

Poulet[1] façon rôtisserie, pepperoni, mozzarella, parmesan AOP, salade, tomates, oignons rouges, poivrons et sauce Pesto.

NUTRI-SCORE A B C D E — **486 Kcal /SUB 15cm***

### Chicken Mexicali

Poulet[1] façon rôtisserie, guacamole, mix râpé mozza & cheddar, salade, tomates, concombres, oignons rouges, poivrons, maïs et sauce Southwest.

NUTRI-SCORE A B C D E — **532 Kcal /SUB 15cm***

### Deli Pastrami

Boeuf pastrami, dinde[2], fromage américain[5], salade, tomates, cornichons, oignons frits et sauce Moutarde & Miel.

NUTRI-SCORE A B C D E — **409 Kcal /SUB 15cm***

### Supreme Steak & Cheese

Émincés de boeuf[4] cuisinés, mozzarella, double dose de fromage américain[5], oignons caramélisés, poivrons et sauce Southwest.

NUTRI-SCORE A B C D E — **457 Kcal /SUB 15cm***

### Cheesy veggie

Mozzarella, double dose de fromage américain[5], tomates, oignons rouges, poivrons & sauce Pesto.

NUTRI-SCORE A B C D E — **353 Kcal /SUB 15cm***

### Texan Steakhouse

Steakhouse[4], bacon, cheddar, mix râpé mozza & cheddar, oignons caramélisés, salade, tomates, cornichons et sauce BBQ.

NUTRI-SCORE A B C D E — **516 Kcal /SUB 15cm***

### Notorious B.M.T

Jambon[3], salami, pepperoni, mozzarella, double dose de fromage américain[5], oignons rouges, poivrons et sauce Southwest.

NUTRI-SCORE A B C D E — **528 Kcal /SUB 15cm***

*Le Nutri-Score est calculé pour 100g de produit, alors que les valeurs nutritionnelles (en Kcal) varient en fonction de la portion. Le Nutri-Score reste identique en SUB 15cm et SUB 30cm, mais les apports nutritionnels (Kcal) varient en fonction des portions choisies. SUB 15cm = pain de 15 cm environ. Doubler les valeurs Kcal pour une portion SUB 30cm.
Les SUB ci-dessus sont présentés en SUB 30cm.

## WRAP SIGNATURE SERIES

### Caesar Avocado

Poulet[1] façon rôtisserie, guacamole, parmesan AOP, salade, tomates, concombres, oignons rouges, oignons frits et sauce Caesar.

NUTRI-SCORE A B C D E — **576 Kcal /portion***

## SNACKS & DESSERTS

### Gauf'fries 100g

NUTRI-SCORE A B C D E — **184 Kcal /portion***

### Röstis x4

NUTRI-SCORE A B C D E — **122 Kcal /portion***

### Cheese balls x5

NUTRI-SCORE A B C D E — **135 Kcal /portion***

### Crousti Chicken x4

NUTRI-SCORE A B C D E — **199 Kcal /portion***

### Donut sucre

NUTRI-SCORE A B C D E — **188 Kcal /produit***

### Brownie

NUTRI-SCORE A B C D E — **336 Kcal /produit***

### Donut chocolat

NUTRI-SCORE A B C D E — **249 Kcal /produit***

### Cookie

Double Chocolat / Noix de Macadamia / Cheesecake & Framboise / Dragées Chocolatées

NUTRI-SCORE A B C D E — **210 Kcal /produit***

*Les valeurs nutritionnelles et Nutri-Score affichées sont issues d'analyses réalisées par un laboratoire indépendant. Ces valeurs sont calculées à partir de données de nos fournisseurs qui peuvent varier selon la taille, la saisonnalité ou les approvisionnements. Toute demande de client consistant à modifier la composition des ingrédients du sandwich, salade ou wrap peut entraîner une variation des valeurs affichées. La disponibilité de certains produits peut varier en fonction des restaurants.

## RECETTES SUB MY WAY

| | INGRÉDIENTS — Calcul fait sur la base des ingrédients listés ci-dessous. | NUTRISCORE | Kcal /SUB 15cm* |
|---|---|---|---|
| Poulet[1] Teriyaki | Pain avoine & miel • Américain en tranches[5] • Poulet[1] dans une marinade Teriyaki • Salade Iceberg • Tomates • Concombres • Sauce Oignons Doux | A | 349 Kcal |
| Galette de légumes végan | Pain complet • Spicy vegan patty • Salade Iceberg • Tomates • Poivrons verts & rouges • BBQ vegan | A | 425 Kcal |
| Dinde[2] | Pain Italien • Américain en tranches[5] • Dinde[2] • Salade Iceberg • Tomates • Poivrons verts & rouges • Sauce Oignons Doux | B | 320 Kcal |
| Veggie Quinoa Kale | Pain complet • Mozza & Cheddar râpés • Galette de Quinoa et chou Kale • Salade Iceberg • Tomates • Poivrons verts & rouges • Sauce Caesar | B | 333 Kcal |
| Veggie Delite® | Pain Parmesan Origan • Américain en tranches[5] • Salade Iceberg • Tomates • Concombres • Poivrons verts & rouges • Oignons Rouges • Sauce Southwest | B | 343 Kcal |
| Jambon[3] | Pain complet • Américain en tranches[5] • Jambon[3] • Salade Iceberg • Tomates • Concombres • Sauce Caesar | B | 364 Kcal |
| Bœuf Pastrami | Pain avoine & miel • Cheddar • Chiffonnade de bœuf au poivre • Salade Iceberg • Tomates • Cornichons • Sauce Moutarde et Miel | B | 370 Kcal |
| Poulet[1] Tikka | Pain Italien • Cheddar • Dés de poulet[1] épicés • Salade Iceberg • Tomates • Piment Jalapeno • Sauce Chipotle Southwest | B | 384 Kcal |
| Subway Steak & Cheese® | Pain avoine & miel • Cheddar • Emincés de boeuf[4] • Salade Iceberg • Tomates • Piment Jalapeno • Sauce Hickory BBQ | B | 384 Kcal |
| Deli Melt | Pain Parmesan Origan • Cheddar • Dinde[2], Jambon[3] & Bacon • Salade Iceberg • Tomates • Oignons rouges • Sauce Hickory BBQ | B | 386 Kcal |
| Poulet[1] façon rôtisserie | Pain Parmesan Origan • Mozza & Cheddar râpés • Poulet[3] • Salade Iceberg • Tomates • Oignons rouges • Sauce Caesar | B | 416 Kcal |
| Thon | Pain Parmesan Origan • Américain en tranches[5] • Thon (avec mayonnaise allégée) • Salade Iceberg • Tomates • Concombres • Sauce Chipotle Southwest | B | 451 Kcal |
| Steakhouse Melt™ | Pain Italien • Mozza & Cheddar râpés • Steak[4] • Salade Iceberg • Tomates • Oignons rouges • Sauce Hickory BBQ | B | 457 Kcal |
| Deli B.M.T | Pain Italien • Mozza & Cheddar râpés • Jambon[3], Salami et Peppéroni • Salade Iceberg • Tomates • Oignons rouges • Sauce Moutarde & Miel | D | 498 Kcal |

Photos non contractuelles. Les restaurants Subway® sont des unités franchisées exploitées par des entrepreneurs indépendants. ®/©2024 Subway IP LLC.

# ALLERGÈNES

## Informations sur les allergènes des produits Subway®

**Nous manipulons plusieurs allergènes en restaurant et en raison du risque de contaminations croisées, nous ne pouvons pas garantir à 100% l'absence d'allergènes dans nos produits.**

**X** — Ce produit contient l'allergène

**CP** — Contient potentiellement : l'allergène est présent sur le site de fabrication des ingrédients et pourrait contaminer l'ingrédient

| | ŒUFS | POISSON | LAIT/LACTOSE | ARACHIDES | SÉSAME | CRUSTACÉS | SOJA | FRUIT À COQUE | CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN | SULFITES | CÉLERI | MOUTARDE | LUPIN | MOLLUSQUES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pain** | | | | | | | | | | | | | | |
| Blanc | | | CP | | CP | | X | Cajou | Blé | | | | | |
| Italien | | | | | | | X | | Blé,Orge | | | | | |
| Complet **V** | | | CP | | CP | | X | Cajou | Blé,Orge,Seigle | | | | | |
| Avoine et miel | | | | | | | X | | Blé, Avoine | | | | | |
| Parmesan et origan | | | X | | | | X | | Blé | | | | | |
| Tortilla Wrap (galette roulée) | | | | | | | | | Blé | | | | | |
| **Viande, volaille, fruits de mer, œufs et steak de légumes** | | | | | | | | | | | | | | |
| Bacon sans nitrite ajouté. | | | | | | | | | | | | | | |
| Jambon[3] sans nitrite ajouté | | | | | | | | | | | | | | |
| Dinde[2] | | | | | | | | | | | | | | |
| Pepperoni | | | | | | | | | | | | | | |
| Salami | | | | | | | | | | | | | | |
| Pastrami | | | | | | | | | | | | | | |
| Poulet[1] Teriyaki | | | | | X | | X | | Blé | | | | | |
| Poulet[1] Tikka | | | X | | | | | | Blé | | | | | |
| Poulet[1] façon rôtisserie | | | | | | | | | | | | | | |
| Steak[4] | | | | | | | X | | Orge | | | | | |
| Thon (avec mayonnaise allégée) | X | X | | | | | | | | | | X | | |
| Steak de légumes Vegan **V** | | | | | | | | | Blé | | X | | | |
| Veggie Quinoa Kale | X | | | | | | | | Blé | | | | | |
| Subway Steakhouse®[4] | | | | | | | | | Blé,Orge | | | | | |
| Crousti Chicken | | | CP | | | | CP | | Blé | | | | | |
| **Produits à base de fromage** | | | | | | | | | | | | | | |
| Américain en tranches (Spécialité fromagère) | | | X | | | | | | | | | | | |
| Cheddar en tranches (Spécialité fromagère) | | | X | | | | | | | | | | | |
| Mozzarella et Cheddar râpés | | | X | | | | | | | | | | | |
| Mozzarella en tranche | | | X | | | | | | | | | | | |
| Copeaux de parmesan | | | X | | | | | | | | | | | |
| Parmesan (poudre) | | | X | | | | | | | | | | | |
| Raclette | | | X | | | | | | | | | | | |
| **Légumes & condiments** | | | | | | | | | | | | | | |
| Maïs | | | | | | | | | | | | | | |
| Piments Jalapenos | | | | | | | | | | X | | | | |
| Olives | | | | | | | | | | | | | | |
| Cornichons | | | | | | | | | | | | | | |
| Guacamole | | | | | | | | | | | | | | |
| Oignons caramélisés | | | | | | | | | | | | | | |
| Légumes frais: Laitue, carottes, tomates, Concombres, poivrons verts, oignons rouges | | | | | | | | | | | | | | |

| | ŒUFS | POISSON | LAIT/LACTOSE | ARACHIDES | SÉSAME | CRUSTACÉS | SOJA | FRUIT À COQUE | CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN | SULFITES | CÉLERI | MOUTARDE | LUPIN | MOLLUSQUES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sauces et garnitures** | | | | | | | | | | | | | | |
| BBQ sauce **V** | | | | | | | | | Orge | | | X | | |
| Caesar | X | | X | | | | X | | | | | | | |
| Chipotle Southwest | X | | | | | | | | | | | X | | |
| Miel et Moutarde à l'ancienne | | | | | | | | | | | | X | | |
| Mayonnaise allégée | X | | | | | | | | | | | X | | |
| Oignons doux **V** | | | | | | | | | | | | X | | |
| Moutarde de Dijon | | | | | | | | | | | | X | | |
| Ketchup **V** | | | | | | | | | | | | | | |
| Salsa | | | | | | | | | | | | | | |
| Sauce Jalapeno ranch | X | | X | | | | | | | | | X | | |
| Pesto | | | X | | | | | | | | | | | |
| Huile d'olive | | | | | | | | | | | | | | |
| Vinaigre Balsamique | | | | | | | | | | X | | | | |
| Sel / Poivre / Origan | | | | | | | | | | | | | | |
| Oignons frits | | | | | | | | | Blé | | | | | |
| **Cookies, donuts et pâtisseries** | | | | | | | | | | | | | | |
| Cookie Dragées Chocolatées (bonbons colorés) | X | | X | | | | X | CP | Blé | | | | | |
| Cookie Pépites de Chocolat | X | | X | | | | X | CP | Blé | | | | | |
| Cookie Double Chocolat **V** | CP | | CP | | | | X | CP | Blé | | | | | |
| Cookie Cheesecake & Framboise | X | | X | | | | X | CP | Blé | | | | | |
| Footlong Cookie | X | | X | | | | X | CP | Blé | | | | | |
| Cookie Chocolat Blanc et Noix de Macadamia | X | | X | | | | X | CP Macadamia | Blé | | | | | |
| Donut Sucre | CP | | X | | | | X | CP | Blé | | | | | |
| Donut au chocolat | CP | | X | | | | X | CP | Blé | | | | | |
| Brownies | X | | X | | | | X | CP pécan | Blé | | | | | |
| Brookie | X | | X | | | | X | CP pécan | Blé | | | | | |
| Trio de mini beignet (Chocolat noisette & pomme canelle) | X | | X | | | | X | CP Amandes,Noisettes | Blé | | | | | |
| Tartes pomme et noix | X | | X | | | | X | CP Amandes,Noix | Blé | | | | | |
| **Produits divers** | | | | | | | | | | | | | | |
| Croissants | X | | X | | | | CP | CP | Blé | | | | | |
| Pain au Chocolat | X | | X | | CP | | CP | CP | Blé | | | | | |
| Gauf'fries | | | X | | | | | | Blé | | | | | |
| Cheese balls | | | X | | | | | | Blé | | | | | |
| Röstis | | | | | | | | | | | | | | |
| Thé noir | | | CP | | | | | | | | | | | |
| Café au lait (latte) | | | X | | | | | | | | | | | |
| Chocolat chaud / Lait | | | X | | | | | | | | | | | |
| Boissons Fontaines - Pepsi, Pepsi Max, Seven Up, Orangina , Oasis, Lipton | | | | | | | | | | | | | | |

(1) Préparation à base de poulet. (2) Préparation à base de dinde. (3) Préparation à base de jambon de porc tranché, traité en salaison, goût fumé (4) Préparation à base de boeuf. (5) Spécialité fromagère. La disponibilité des produits peut varier en fonction des restaurants.
**V**=Vegan. Sub my Way = Sub à ma façon. Exact au moment de l'impression (Décembre 2024).