



Низкокалорийный обед в Subway

Таблица калорийности меню Subway

Наименование	Вес порции (грамм)	Калорийность (ккал.)
Сэндвичи		
Итальянский БМТ	237	600
Острый итальянский	237	530
С тунцом	247	520
Сабвей клуб	249	320
С куриной грудкой	237	320
С курицей и беконом	298	610
Терияки	251	380
Мэлт	257	380
С ветчиной	225	290
С вяленным мясом	226	360
С индейкой	222	280
С ростбифом	222	310
Со стейком и сыром	245	380
Овощной	177	200
С морепродуктами	248	358
С мясными шариками	283	427
Салаты		
Тасо	200	196
Азиатский	200	361
Харвест	200	210
Ранчо	444	540
Итальянский	347	300
Итальянский БМТ	352	230

Сабвей клаб	366	140
С курицей	200	260
С ветчиной	344	110
С индейкой	373	160
С вяленным мясом	352	180
С тунцом	362	310
Вегетарианский	288	50
<i>Завтраки (омлет с сыром)</i>		
Без добавок	174	370
С беконом	189	450
Со стейком	217	440
С ветчиной	203	400