

# Nutrition facts\*\*\*

# freshSUB®

\* Slight deviations in all details possible. Figures are rounded up.

\* All information is without cheese and sauce.

\* Subs meet normal size.

The recommended daily allowance of an average adult*		kcal		kJ		protein		carbs		fat	
*average adult: female between 20-30 years with little exercise.		2000		8372		75		275		67	
product	portion size	kcal		kJ		protein (g)		carbs (g)		fat (g)	
	g/ml	portion	100 g/ml	portion	100 g/ml	portion	100 g/ml	portion	100 g/ml	portion	100 g/ml
<b>Subs</b>											
vegetarian:											
<b>VitalSub</b>											
wheat bread	normal	339,5	150,2	1.419,6	628,1	9,5	4,2	59,7	26,4	5,8	2,6
rye bread	normal	335,5	148,5	1.406,6	622,4	9,5	4,2	59,6	26,4	5,5	2,4
granary bread	normal	364,5	161,3	1.525,6	675,0	10,8	4,8	56,1	24,8	9,5	4,2
<b>MozzarellaSub</b>											
wheat bread	normal	459,5	166,5	1.918,6	695,1	18,5	6,7	60,4	21,9	14,8	5,4
rye bread	normal	455,5	165,0	1.905,6	690,4	18,5	6,7	60,3	21,9	14,5	5,3
granary bread	normal	484,5	175,5	2.024,6	733,5	19,8	7,2	56,8	20,6	18,5	6,7
<b>FetaSub</b>											
wheat bread	normal	464,5	168,3	1.952,6	707,5	18,0	6,5	60,0	21,7	16,3	5,9
rye bread	normal	460,5	166,9	1.939,6	702,7	18,0	6,5	59,9	21,7	16,0	5,8
granary bread	normal	489,5	177,4	2.058,6	745,9	19,3	7,0	56,4	20,4	20,0	7,2
<b>FalafelSub</b>											
wheat bread	normal	456,1	168,3	1.907,8	704,0	13,0	4,8	71,4	26,3	11,6	4,3
rye bread	normal	452,1	166,8	1.894,8	699,2	13,0	4,8	71,3	26,3	11,3	4,2
granary bread	normal	481,1	177,5	2.013,8	743,1	14,3	5,3	67,8	25,0	15,3	5,7
<b>HummusSub</b>											
wheat bread	normal	526,0	190,6	2.200,6	797,3	12,5	4,5	65,2	23,6	22,4	8,1
rye bread	normal	522,0	189,1	2.187,6	792,6	12,5	4,5	65,1	23,6	22,1	8,0
granary bread	normal	551,0	199,6	2.306,6	835,7	13,8	5,0	61,6	22,3	26,1	9,5
<b>classic:</b>											
<b>SalamiSub</b>											
wheat bread	normal	406,1	165,1	13,5	689,3	59,7	5,5	59,7	24,3	11,4	4,6
rye bread	normal	402,1	163,5	13,5	684,0	59,6	5,5	59,6	24,2	11,1	4,5
granary bread	normal	431,1	175,2	14,8	732,3	56,1	6,0	56,1	22,8	15,1	6,1
<b>TunaSub</b>											
wheat bread	normal	427,8	155,0	1.788,6	648,0	18,8	6,8	60,5	21,9	11,2	4,0
rye bread	normal	423,8	153,6	1.775,6	643,3	18,8	6,8	60,4	21,9	10,9	3,9
granary bread	normal	452,8	164,1	1.894,6	686,4	20,1	7,3	56,9	20,6	14,9	5,4
<b>TurkeySub</b>											
wheat bread	normal	358,3	145,7	1.499,2	609,4	13,3	5,4	60,0	24,4	6,0	2,4
rye bread	normal	354,3	144,0	1.486,2	604,1	13,3	5,4	59,9	24,4	5,7	2,3
granary bread	normal	383,3	155,8	1.605,2	652,5	14,6	5,9	56,4	22,9	9,7	3,9
<b>ChickenSub</b>											
wheat bread	normal	389,4	144,8	1.631,1	606,4	19,4	7,2	60,3	22,4	6,6	2,5

rye bread	normal	385,4	143,3	1.618,1	601,5	19,4	7,2	60,2	22,4	6,3	2,3
granary bread	normal	414,4	154,0	1.737,1	645,8	20,7	7,7	56,7	21,1	10,3	3,8
tempting:											
TaccoBeefSub											
wheat bread	normal	432,4	160,7	1.806,2	671,4	18,1	6,7	60,7	22,6	11,8	4,4
rye bread	normal	428,4	159,3	1.793,2	666,6	18,1	6,7	60,6	22,5	11,5	4,3
granary bread	normal	457,4	170,0	1.912,2	710,8	19,4	7,2	57,1	21,2	15,5	5,8
GyrosSub											
wheat bread	normal	403,1	149,9	1.687,5	627,3	18,5	6,9	61,8	23,0	7,9	3,0
rye bread	normal	399,1	148,4	1.674,5	622,5	18,5	6,9	61,7	22,9	7,6	2,8
granary bread	normal	428,1	159,2	1.793,5	666,7	19,8	7,4	58,2	21,6	11,6	4,3
ToppSub											
wheat bread	normal	517,8	161,3	2.162,6	673,7	27,0	8,4	60,4	18,8	17,5	5,4
rye bread	normal	513,8	160,1	2.149,6	669,7	27,0	8,4	60,3	18,8	17,2	5,3
granary bread	normal	542,8	169,1	2.268,6	706,7	28,3	8,8	56,8	17,7	21,2	6,6
SteakSub											
wheat bread	normal	388,5	144,4	1.626,4	604,6	17,1	6,4	60,7	22,6	7,3	2,7
rye bread	normal	384,5	142,9	1.613,4	599,8	17,1	6,4	60,6	22,5	7,0	2,6
granary bread	normal	413,5	153,7	1.732,4	644,0	18,4	6,9	57,1	21,2	11,0	4,1
IndiaSub											
wheat bread	normal	477,4	161,3	1.997,8	674,9	20,7	7,0	67,4	22,8	12,7	4,3
rye bread	normal	473,4	159,9	1.984,8	670,5	20,7	7,0	67,3	22,7	12,4	4,2
granary bread	normal	502,4	169,7	2.103,8	710,7	22,0	7,4	63,8	21,5	16,4	5,5
NorwaySub											
wheat bread	normal	418,7	157,4	1.749,6	657,7	18,3	6,9	59,7	22,4	10,6	4,0
rye bread	normal	414,7	155,9	1.736,6	652,8	18,3	6,9	59,6	22,4	10,3	3,9
granary bread	normal	443,7	166,8	1.855,6	697,6	19,6	7,4	56,1	21,1	14,3	5,4
Wraps											
FetaWrap											
wheat tortilla	normal	432,8	162,7	1.831,2	688,4	16,8	6,3	54,7	20,6	17,2	6,5
tomato tortilla	normal	451,7	169,8	1.908,6	717,5	17,9	6,7	52,9	19,9	18,5	6,9
FalafelWrap											
wheat tortilla	normal	424,4	162,6	1.786,4	684,5	11,8	4,5	66,1	25,3	12,6	4,8
tomato tortilla	normal	443,3	169,8	1.863,8	714,1	12,8	4,9	64,3	24,6	13,8	5,3
TaccoBeefWrap											
wheat tortilla	normal	400,7	154,7	1.684,8	650,5	16,9	6,5	55,4	21,4	12,7	4,9
tomato tortilla	normal	416,0	181,7	1.746,9	762,8	17,8	7,8	53,1	23,2	13,9	6,1
ChickenWrap											
wheat tortilla	normal	357,7	138,1	1.509,7	582,9	18,2	7,0	55,0	21,2	7,5	2,9
tomato tortilla	normal	376,6	145,4	1.587,1	612,8	19,3	7,4	53,2	20,5	8,8	3,4
IndiaWrap											
wheat tortilla	normal	445,7	155,8	1.876,4	656,1	19,5	6,8	62,1	21,7	13,6	4,7
tomato tortilla	normal	464,6	162,4	1.953,8	683,1	20,6	7,2	60,3	21,1	14,8	5,2
NorwayWrap											
wheat tortilla	normal	387,0	151,2	1.628,2	636,0	17,1	6,7	54,4	21,2	11,5	4,5
tomato tortilla	normal	405,9	158,6	1.705,6	666,2	18,2	7,1	52,6	20,5	12,8	5,0

Salads											
Mixed salad	normal	81,0	32,1	339,2	134,6	2,2	0,9	9,7	3,9	3,2	1,3
Falafel salad	normal	314,1	91,8	1.315,7	384,7	9,1	2,7	33,1	9,7	14,9	4,4
Feta salad	normal	331,0	94,0	1.405,2	399,2	19,2	5,4	10,4	3,0	24,2	6,9
Tuna salad	normal	257,6	73,2	1.077,2	306,0	20,7	5,9	11,3	3,2	13,9	4,0
Chicken salad	normal	180,8	53,5	762,3	225,5	22,0	6,5	10,9	3,2	4,8	1,4
Sweets											
Cookie											
Chocolate Chip	80g	373,6	467,0	1.562,4	1.953,0	4,5	5,6	44,2	55,3	19,5	24,4
Triple Chocolate	80g	372,0	465,0	1.554,4	1.943,0	4,0	5,0	44,5	55,6	19,2	24,0
Caramel Pecan	80g	360,8	451,0	1.509,6	1.887,0	3,8	4,8	43,2	54,0	19,2	44,0
White Chocolate Macadamia	80g	388,0	485,0	1.622,4	2.028,0	4,2	5,2	43,4	54,3	21,7	27,1
Donut											
Filly Vanilli	52g	195,0	375,0	813,8	1.565,0	2,3	4,5	19,9	38,2	11,8	22,7
Filly Chococreame	52g	241,3	464,0	1.005,7	1.934,0	2,6	5,0	24,1	46,3	14,9	28,7
Schoko Milka	52g	212,2	408,0	886,6	1.705,0	3,1	6,0	22,3	42,8	12,3	23,6
Crispy Caramel	52g	211,6	407,0	884,0	1.700,0	2,6	5,0	22,9	44,0	12,0	23,0
Muffin											
Choc. Nougat	90g	398,7	443,0	1.674,9	1.861,0	4,5	5,0	42,3	47,0	22,5	25,0
Deep Blueberry	90g	435,6	484,0	1.831,5	2.035,0	5,4	6,0	44,1	49,0	26,1	29,0
Raspberry yoghurt	90g	363,6	404,0	1.524,6	1.694,0	4,5	5,0	37,7	41,9	21,7	24,1