

fresh**SUB**[®]

Dein Geschmack. Handgemacht.

Nährwerttabelle

Stand August 2017

FreshSub Nährwerttabelle
Stand August 2017

Produkt	pro 100 g					pro Portion				
	kJ	kcal	Fett	KH	Eiweiß	kJ	kcal	Fett	KH	Eiweiß
Sandwichs										
Antjes Liebling	653	156,50	5,60	18,56	7,16	1449	347,43	12,43	41,20	15,90
Mama Mozza	599	143,55	4,58	18,03	6,77	1390	333,03	10,63	41,83	15,70
Ali Baba	667	159,02	5,58	21,63	4,69	1748	416,63	14,63	56,68	12,28
Morgenland	515	123,11	4,31	16,97	3,19	1349	322,55	11,29	44,47	8,36
Landglück	712	170,84	7,53	17,05	7,94	1722	413,43	18,23	41,26	19,22
New York Club	539	128,76	2,91	16,82	8,10	1331	318,03	7,19	41,55	20,01
Thun-ist-gut	615	147,38	4,96	17,29	7,62	1488	356,65	12,01	41,84	18,45
Hans Mampf	554	132,49	3,32	17,10	7,81	1341	320,63	8,03	41,38	18,90
Tipp-Topp	617	147,80	5,20	15,81	8,72	1617	387,23	13,63	41,44	22,86
Bollywood	656	156,83	5,57	18,44	7,54	1981	473,63	16,83	55,68	22,78
Flattermann	553	132,04	3,07	16,48	8,93	1393	332,73	7,73	41,54	22,50
Sauhaufen	528	127,54	2,20	16,02	9,83	1410	340,53	5,88	42,78	26,25
Onkel Pablo	635	152,29	5,32	17,21	8,12	1557	373,11	13,05	42,17	19,90
Wraps										
Antjes Liebling	804	191,97	9,02	20,57	7,52	2074	495,29	23,28	53,07	19,39
Mama Mozza	752	179,44	8,02	20,04	7,16	2015	480,89	21,48	53,70	19,19
Ali Baba	774	183,77	7,30	24,44	5,28	2152	510,89	20,28	67,95	14,69
Morgenland	795	189,33	9,58	21,27	4,48	2211	526,33	26,62	59,14	12,44
Landglück	844	201,90	10,46	19,11	8,17	2347	561,29	29,08	53,13	22,71
New York Club	691	164,63	6,38	18,88	8,31	1956	465,89	18,04	53,43	23,51
Thun-ist-gut	760	181,48	8,22	19,32	7,89	2113	504,51	22,86	53,71	21,94
Hans Mampf	707	168,52	6,79	19,15	8,05	1966	468,49	18,88	53,25	22,39
Tipp-Topp	816	195,15	10,43	16,30	9,32	2676	640,09	34,20	53,46	30,58
Bollywood	750	178,58	7,07	21,05	7,92	2385	567,89	22,48	66,95	25,19
Flattermann	701	166,87	6,45	18,55	9,03	2018	480,59	18,58	53,41	25,99
Sauhaufen	672	161,18	5,52	18,04	9,82	2035	488,39	16,73	54,65	29,74
Onkel Pablo	776	185,40	8,51	19,23	8,32	2182	520,97	23,90	54,04	23,39

Eine Portion bezieht sich auf ein Stück, bei Sandwiches in normaler Größe.
Die Angaben beziehen sich auf die Standard Belegung ohne Sauce.

FreshSub Nährwerttabelle
Stand August 2017

Produkt	pro 100 g					pro Portion				
	kJ	kcal	Fett	KH	Eiweiß	kJ	kcal	Fett	KH	Eiweiß
Focaccias										
Italo	1013	242,73	12,60	23,95	6,59	2051	491,53	25,52	48,51	13,35
Pietro Pesto	1115	266,77	12,99	26,67	9,39	1979	473,53	23,06	47,34	16,68
Toni Tonno	1073	256,69	11,37	28,23	8,85	1798	429,95	19,04	47,29	14,83
Der Pate	1169	279,38	12,71	27,18	12,54	2016	481,93	21,92	46,89	21,63
Chickolo	1068	255,69	10,44	25,69	13,60	1789	428,28	17,48	43,03	22,78
Salate										
Gemischter	57	13,57	0,16	2,03	0,68	134	31,76	0,37	4,74	1,58
Falafel	313	73,81	3,43	7,88	2,41	982	231,76	10,77	24,74	7,58
Thunisch	245	58,79	3,29	1,96	5,06	769	184,61	10,33	6,15	15,88
Chicken	174	40,95	0,53	1,66	7,18	580	136,76	1,77	5,54	23,98
Sweets										
Cookies										
Chocolate Chip	1956	467,00	24,50	56,90	5,40	1565	373,60	19,60	45,52	4,32
Duo	1950	466,00	24,25	56,25	5,20	1560	372,80	19,40	45,00	4,16
Triple Choco	1943	465	24,00	55,60	5,00	1554	372,00	19,20	44,48	4,00
Caramel	1881	449,00	23,20	57,00	4,70	1505	359,20	18,56	45,60	3,76
Muffins										
Schoko-Nougat	1164	278	10,69	37,85	7,37	931	222,40	8,55	30,28	5,90
Blueberry	1634	391	23,00	41,00	4,30	1307	312,80	18,40	32,80	3,44
Apfel-Zimt	1634	391	23,00	41,00	4,30	1307	312,80	18,40	32,80	3,44

Eine Portion bezieht sich auf ein Stück, bei Sandwiches in normaler Größe.
Die Angaben beziehen sich auf die Standard Belegung ohne Sauce.