



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES - CANADA

Avril 2023

	Portion (g)	Calories	Gras total (g)	Graisses saturées (g)	Gras trans (g)*	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Hydrates de carbone (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	% valeur quotidienne	% valeur quotidienne fer
--	-------------	----------	----------------	-----------------------	-----------------	------------------	-------------	-------------------------	-------------------------	------------	---------------	----------------------	--------------------------

SANDWICHES

Sandwichs de 6 po Sérles Subway Doubler les valeurs pour obtenir les informations nutritionnelles d'un sandwich de 12 po (un 12 po = deux portions de 6 po).

1. Club du pays	246	510	27	8	0	60	1350	47	2	9	23	6	15
2. Grand Club de Subway	235	460	20	8	0	70	1330	47	2	9	26	10	15
3. Rancher à la dinde	239	490	23	9	0	70	1310	45	2	7	26	10	15
4. Poulet piquant	301	630	27	7	0	70	1440	65	4	8	33	2	20
5. Rancher au poulet	285	550	26	10	0	90	1130	43	3	6	36	15	20
6. Teriyaki croquant	298	530	15	6	0	70	1330	65	3	20	29	10	20
7. Poulet déesse verte	319	580	30	8	0	70	1450	46	5	7	31	10	20
8. Steakeurant	257	590	32	11	1	80	1470	44	3	7	31	2	20
9. Brisket BBQ	262	750	33	10	1	95	1840	78	3	28	34	10	15
10. Coco-steak	305	610	31	10	1	285	1710	46	3	8	35	10	20
11. Déesse verte	248	490	28	7	0	25	1170	45	7	8	16	10	15
12. Mozzarella bella	216	530	31	10	0	35	900	43	3	7	20	6	15
13. Suprême	257	570	32	11	1	75	2100	45	3	7	27	10	35
14. P'tite Italie	355	750	43	14	1	95	1480	49	3	8	40	10	20
15. Boulettes jet-set	292	690	36	17	2	95	1930	54	4	9	38	10	45

Fais tes propres sandwichs de 6 po Doubler les valeurs pour obtenir les informations nutritionnelles d'un sandwich de 12 po (un 12 po = deux portions de 6 po).

Jambon Forêt-Noire	216	280	5	1	0	25	790	43	5	6	18	2	15
Combiné de viandes froides	226	400	18	6	0	35	930	43	3	6	17	2	15
Poulet croustillant (avec moutarde fumée au miel)	288	530	17	4	0	55	1280	66	4	9	30	6	20
B.M.T.* ^D italien	233	410	17	6	0	45	1380	44	3	6	20	2	35
Boulettes de viande marinara	212	450	17	7	1	45	1160	49	4	8	24	6	25
Poulet façon rôtisserie	233	310	5	2	0	45	640	41	3	5	25	2	15
Steak	233	330	7	3	0	40	920	43	3	7	22	2	20
Poulet teriyaki aux oignons doux	261	360	4	2	0	50	900	57	3	19	23	2	15
Thon (incluant mayonnaise)	226	440	22	4	0	40	680	40	3	5	19	2	15
Poitrine de dinde	222	280	5	1	0	30	870	43	5	7	19	2	15
Végé-délice* ^D	162	210	3	0	0	0	370	39	5	6	10	2	15

Sandwichs de 6 po offerts pour une durée limitée ou à l'échelle régionale** Les valeurs incluent du pain multigrain (excepté si un autre pain est indiqué) et les légumes. Doubler les valeurs pour obtenir les informations nutritionnelles d'un sandwich de 12 po (un 12 po = deux portions de 6 po).

Poulet grillé	226	270	4	1	0	30	700	40	5	6	22	2	15
Pizza Sub gratiné (sur pain italien)	124	260	6	3	0	10	700	41	3	6	11	6	15
Galette végétarienne	247	390	11	1	0	0	690	56	13	8	16	4	25

Sandwichs du trio pour enfants sur mini-pain multigrain Les valeurs incluent de la laitue, des tomates, des oignons, des poivrons verts et des

Jambon Forêt-Noire	135	170	3	1	0	10	460	28	3	4	11	2	10
Poitrine de dinde	144	180	3	1	0	15	540	28	3	5	12	2	10
Végé-délice* ^D	108	140	2	0	0	0	250	26	3	4	7	2	10

Régalos Les valeurs incluent un pain aux patates, les légumes et les sauces (comme indiqué).

Poulet croustillant (incluant moutarde fumée au miel)	125	240	7	1	0	35	550	33	2	5	13	2	10
Jambon moutarde et miel	129	190	7	2	0	40	690	25	1	5	10	4	10
Délice à la dinde ranch	112	200	7	2	0	40	630	23	1	5	10	4	10

SALADES

verts, des concombres et des olives. Les valeurs n'incluent pas la vinaigrette, sauf mention contraire.

Jambon Forêt-Noire	341	110	3	1	0	25	500	13	4	5	11	4	10
Combiné de viandes froides	351	240	17	6	0	35	620	12	5	5	12	4	15
Poulet croustillant	428	320	11	3	0	50	870	33	5	6	25	10	20
B.M.T.* ^D italien	359	240	16	6	0	45	1080	13	4	6	15	4	30
Boulettes de viande marinara	426	290	16	7	1	45	800	22	6	9	18	8	20
Poulet façon rôtisserie	358	150	4	1	0	45	340	10	4	5	20	4	15
Steak	358	160	6	2	0	40	620	13	4	6	17	4	15
Poulet teriyaki aux oignons doux	400	240	4	1	0	50	760	34	4	26	18	4	10
Thon (incluant mayonnaise)	358	280	21	4	0	40	380	10	4	5	14	4	10
Poitrine de dinde	347	120	3	1	0	30	570	13	4	6	12	4	10
Végé-délice* ^D	287	50	1	0	0	0	75	9	4	5	3	4	8

Sandwichs de 6 po offerts pour une durée limitée/salades régionales

Poulet grillé	351	110	2	1	0	30	410	10	5	5	14	4	8
Pizza Sub gratiné	341	120	5	2	0	10	400	14	5	7	6	10	15
Galette végétarienne	372	220	10	1	0	0	390	26	12	7	9	6	20

BOLS DE RIZ ET WRAPS AU RIZ

Bols de riz

Poulet croustillant, bacon et ranch au poivre	434	810	35	9	0	80	1420	91	6	5	34	10	20
Végé déesse verte	367	690	40	8	0	25	1250	73	7	5	12	8	10
Steak sud-ouest et avocat	399	620	26	7	1	55	1390	73	7	5	25	8	15
Poulet teriyaki aux oignons doux	375	510	6	2	0	50	1140	90	5	24	23	4	10

Wraps au riz

Poulet croustillant, bacon et ranch au poivre	465	930	33	8	0	70	1750	119	7	6	40	15	35
Végé déesse verte	384	760	33	7	0	20	1390	100	8	5	18	10	25
Steak sud-ouest et avocat	445	820	32	8	1	55	1820	102	8	7	31	10	30
Poulet teriyaki aux oignons doux	413	700	12	2	0	50	1570	119	6	25	29	8	25

DÉJEUNER

	Portion (g)	Calories	Gras total (g)	Graisses saturées (g)	Gras trans (g)*	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Hydrates de carbone (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	% valeur quotidienne	% valeur quotidienne fer
Sandwichs déjeuner de 6 po	Les valeurs incluent un pain italien de 6 po, une galette d'œufs brouillés, du fromage cheddar fondu, de la mayonnaise, des épinards et des tomates. Doubler les valeurs pour obtenir les informations nutritionnelles d'un sandwich de 12 po (un 12 po = deux portions de 6 po).												
Œuf et bacon	233	540	31	8	0	255	1120	42	3	6	22	6	15
Œuf et fromage	223	490	28	7	0	240	940	42	3	6	18	6	10
Œuf et jambon	250	520	29	7	0	255	1150	44	3	6	23	6	15
Wraps déjeuner	Les valeurs incluent un pain roulé, une galette d'œufs brouillés, du fromage cheddar fondu, de la mayonnaise, des épinards et des tomates.												
Œuf et bacon	264	640	37	8	0	255	1330	55	3	4	23	10	20
Œuf et fromage	254	590	33	7	0	240	1150	55	3	4	19	10	20
Œuf et jambon	281	620	34	7	0	255	1360	57	3	5	23	10	20
Régalos déjeuner	Les valeurs incluent un pain aux patates, une galette d'œufs brouillés et du fromage cheddar canadien.												
Œuf et bacon	135	300	17	5	0	250	670	23	2	4	14	2	8
Œuf et fromage	130	280	15	4	0	245	580	23	2	4	12	2	6
Œuf et jambon	139	290	16	4	0	245	650	24	2	4	14	2	6
PAINS ET CONDIMENTS													
Pains	Doubler les valeurs pour obtenir les informations nutritionnelles d'un sandwich de 12 po												
Italien de 6 po	71	200	2	1	0	0	370	37	1	3	7	0	10
Multigrain de 6 po	71	200	2	0	0	0	360	36	3	4	9	0	10
Pain plat de 6 po**	78	220	4	1	0	0	360	40	1	2	7	0	15
Herbes italiennes et fromage de 6 po	82	240	5	2	0	10	570	39	2	3	9	4	10
Muffin anglais**	57	120	1	0	0	0	210	23	1	1	5	2	10
Pain sans gluten (tel qu'il est emballé) ^{1**}	113	340	12	7	0	0	790	51	3	7	6	2	2
Mini-pain italien	47	130	1	0	0	0	250	24	1	2	5	0	6
Mini-pain multigrain	47	130	2	0	0	0	240	24	2	3	6	0	8
Pain aux patates	39	110	2	0	0	15	190	20	1	3	3	0	6
Pain roulé	102	300	8	1	0	0	580	50	2	2	8	4	15
Condiments et ajouts	Les valeurs correspondent à des sandwichs de 6 po ou des wraps. Doubler les valeurs pour obtenir les informations nutritionnelles d'un sandwich de 12 po ou d'une salade (un 12 po = deux portions de 6 po).												
Pesto basilic aux graines de tournesol	14	5	0	0	0	0	350	1	0	0	0	0	0
Sauce sud-ouest	14	40	4	1	0	5	240	2	0	1	0	0	0
Sauce sriracha onctueuse**	14	70	7	1	0	5	115	1	0	1	0	0	0
Aïoli crémeux	14	50	5	1	0	5	160	1	0	0	0	0	0
Sauce déesse verte	14	70	8	1	0	0	125	1	0	1	0	0	0
Sauce maison	14	50	5	1	0	15	100	1	0	0	0	0	0
Mayonnaise	14	10	1	0	0	0	170	1	0	0	1	0	0
Moutarde jaune	14	80	8	1	0	10	105	1	0	0	0	0	0
Sauce ranch au poivre en grains	0	0	0	0	0	0	160	0	0	0	0	0	0
Moutarde fumée au miel	14	35	0	0	0	0	180	9	0	7	0	0	0
Sauce BBQ sucrée et fumée	18	35	0	0	0	0	75	8	0	7	0	0	0
Sauce teriyaki aux oignons doux	14	50	5	1	0	5	90	1	0	0	0	0	0
Riz sauvage (4 oz)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Assaisonnements (quantité pour un sandwich de 6 po, une salade ou un wrap)													
Sel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Poivre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Légumes (quantité pour un sandwich de 6 po ou un wrap)													
Purée d'avocat	4	1	0	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0
Piments banane	14	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Concombres	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Poivrons verts	4	1	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0
Piments jalapeños**	21	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Laitue	3	3	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0
Olives noires	3	5	1	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0
Olives vertes**	7	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Oignons rouges	10	1	0	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0
Cornichons	7	2	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	2
Bébés épinards	35	5	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
Tomates	14	80	4	0	0	0	35	7	0	1	1	0	4
Oignons croustillants (0,5 oz)	7	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Fromage (quantité pour un sandwich de 6 po, une salade ou un wrap)													
Cheddar canadien	11	40	3	2	0	10	200	0	0	0	2	4	0
Cheddar fondu	14	45	4	2	0	10	150	0	0	0	2	2	0
Habanero Jack	51	120	9	6	0	30	180	1	0	1	9	0	0
Mozzarella frais ²	14	60	5	3	0	15	100	1	0	0	3	6	0
Cheddar Monterey râpé	3	10	1	0	0	5	65	0	0	0	1	0	0
Parmesan râpé	14	50	4	3	0	15	35	0	0	0	4	8	0
Suisse**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Protéines Individuelles (quantité pour un sandwich de 6 po, un wrap ou une salade; doubler les valeurs pour les sandwichs de 12 po)													
Capicollo	10	50	4	2	0	10	180	0	0	0	4	0	2
Bacon fumé à l'érable (2 tranches)	28	120	11	3	0	5	150	2	0	1	2	4	2
Poitrine de bœuf (BBQ inclus)	113	300	15	4	0	65	990	20	1	14	20	0	0
Poulet grillé **	64	60	1	0	0	30	340	1	1	1	11	0	0
Lanières de poulet nature	71	80	2	1	0	50	210	1	0	0	15	0	2
Lanières de poulet - glacié teriyaki aux oignons doux	85	110	2	1	0	50	370	9	0	7	15	2	2
Combiné de viandes froides	64	190	16	6	0	35	550	3	1	1	9	2	4

	Portion (g)	Calories	Gras total (g)	Graisses saturées (g)	Gras trans (g)*	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Hydrates de carbone (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	% valeur quotidienne	% valeur quotidienne fer
Poulet croustillant	120	230	7	1	0	40	480	23	1	2	19	2	10
Galette à l'œuf, omelette	85	150	12	3	0	220	290	3	1	1	8	0	0
Jambon Forêt-Noire	54	60	2	1	0	25	420	3	0	1	8	0	2
Viandes italiennes B.M.T. ^{M.D}	28	5	0	0	0	0	5	1	0	0	0	0	2
Boulettes de viande avec sauce marinara	139	240	15	6	1	45	720	12	2	5	15	4	15
Pepperoni (3 tranches)	113	200	3	1	0	0	290	41	2	0	4	0	4
Poulet façon rôtisserie	59	230	20	7	1	50	1070	2	0	1	11	0	2
Salami	57	200	18	7	0	40	400	1	0	0	7	0	2
Steak (sans fromage)	72	80	3	1	0	30	510	3	0	1	10	0	4
Thon (incluant mayonnaise)	71	140	10	2	0	50	360	2	0	0	11	0	4
Poitrine de dinde	85	170	9.0	1	0	0	320	17	8	2	6	2	10
Galette végétarienne	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

DESSERTS ET À-CÔTÉS

Biscuits et desserts

Biscuit aux brisures de chocolat	45	210	9	5	0	15	125	29	1	20	2	0	10
Biscuit double chocolat**	45	210	9	5	0	10	110	29	1	17	3	0	8
Biscuit pépites de chocolat avec bonbons M&M ^{M.D}	45	200	8	4	0	15	110	30	1	16	3	0	6
Biscuit gruau et raisins**	45	210	9	5	0	15	115	29	0	16	2	0	6
Biscuit gâteau au fromage et framboises**	49	220	9	5	0	15	140	34	1	21	2	0	6
Biscuits pépites sucrées et noix de macadamia	71	250	10	2	0	0	290	37	1	25	0	0	4
GoGo squeeZ [®] pomme	90	250	0	0	0	0	0	14	1	12	0	0	0
Brownies sans gluten**	80	350	16	2	0	60	180	48	2	34	3	2	10

Soupe** (bol de 255 ml/8 oz)

Soupe bœuf et orge	251	360	22	8	1	72	800	21	4	6	21	6	27
Chili au bœuf	227	150	7	4	0	23	710	18	2	7	6	10	3
Crème de brocoli	243	150	7	4	0	24	850	14	1	6	6	8	3
Crème de champignons	227	130	4	2	0	36	710	17	1	2	6	2	3
Poulet et nouilles	227	180	11	6	0	35	770	15	1	3	5	3	1
Soupe copieuse aux pommes de terre au four et au bacon	227	420	25	13	1	69	1320	34	1	5	14	15	8

Les adultes et les jeunes (13 ans et plus) ont besoin, en moyenne, de 2 000 calories par jour et les enfants (4 à 12 ans) ont besoin, en moyenne, de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient.

Les informations nutritionnelles sont compilées à partir des données suivantes: analyses nutritionnelles de fabricants de produits alimentaires approuvés, d'un laboratoire indépendant et de la base de données nutritionnelle nationale du département de l'Agriculture des États-Unis (USDA) pour référence. Les informations nutritionnelles figurant ici reposent sur des recettes et des formules normalisées. Toutefois, de légères variations peuvent survenir selon la saison, le fournisseur, la région ou des différences mineures dans l'élaboration du produit.

*Les produits à base de viande et de lait contiennent naturellement des gras trans.

**Certains sandwichs contiennent des gras trans naturellement présents dans la viande et le fromage. Ces sandwichs ne contiennent aucun gras trans artificiel (huile partiellement hydrogénée).

**Les sandwichs et autres produits offerts pour une durée limitée ou à l'échelle régionale sont proposés dans certaines régions ou à certaines périodes de l'année; leurs ingrédients et leurs recettes peuvent varier selon les restaurants. Les informations nutritionnelles associées à ces sandwichs sont fondées sur les recettes et les ingrédients les plus courants.

¹Le pain sans gluten est fabriqué dans une usine sans gluten. Toutefois, d'autres articles et ingrédients offerts et utilisés dans nos restaurants contiennent du gluten et sont préparés avec le même équipement. Nous ne pouvons donc pas garantir que le gluten est absent à 100% de nos produits.

²Fresh Mozzarella Product