

Submarine – en sundere livsstil		NÆRINGSINDHOLD*					
KOLDE SUBS 1 FOD	NETTOVÆGT	KALORIER	PROTEINER	FEDT	KULHYDRATER	FIBRE	FEDTENERGI PROCENT
Vegetarian	420 g	735,79	24,54 g	24,84 g	103,51 g	9,55 g	30,38 % (22,72 %) **
Egg Special	516 g	869,42	36,06 g	34,44 g	103,79 g	9,55 g	35,65 % (30,09 %) **
Submarine Original	499 g	824,67	39,05 g	27,76 g	104,65 g	9,55 g	30,29 % (23,57 %) **
Luxury	489 g	877,14	36,01 g	35,23 g	104,00 g	9,55 g	36,14 % (30,71 %) **
Italian	505 g	981,94	36,79 g	46,59 g	103,86 g	9,55 g	42,70 % (38,73 %) **
Ham & Cheese	486 g	806,41	37,08 g	26,82 g	104,17 g	9,55 g	29,93 % (22,98 %) **
Turkey Breast	492 g	807,07	36,06 g	27,00 g	104,95 g	9,55 g	30,10 % (23,19 %) **
Roastbeef	503 g	848,26	41,14 g	29,40 g	104,75 g	9,55 g	31,19 % (24,82 %) **
Chicken	520 g	858,36	49,94 g	26,77 g	104,41 g	9,55 g	28,06 % (21,33 %) **
Tuna	520 g	844,04	38,74 g	26,89 g	114,01 g	10,80 g	27,60 % (20,66 %) **
Seafood & Crab	520 g	1104,11	32,63 g	60,47 g	107,32 g	9,37 g	49,29 % (46,53 %) **
Egg & Shrimps	616 g	942,42	52,06 g	35,44 g	103,79 g	9,55 g	33,84 % (28,53 %) **
Norwegian	520 g	896,99	45,94 g	33,24 g	103,51 g	9,55 g	33,35 % (27,67 %) **
VARME SUBS 1 FOD							
Spicy Steak	528 g	907,55	49,62 g	30,92 g	107,69 g	10,56 g	30,66 % (24,69 %) **
Grilled chicken	528 g	866,12	50,02 g	26,85 g	106,09 g	9,56 g	27,90 % (21,20 %) **
Pizza	497 g	884,90	36,09 g	36,31 g	105,68 g	9,56 g	35,91 % (30,50 %) **
Steak & Cheese	511 g	856,02	41,22 g	29,48 g	106,43 g	9,56 g	31,00 % (24,66 %) **
Barbeque Pork	520 g	842,56	35,03 g	25,81 g	117,53 g	9,55 g	27,56 % (20,61 %) **
Barbeque Chicken	520 g	853,52	41,84 g	26,12 g	112,74 g	9,55 g	27,55 % (20,69 %) **
SALATER (med 4" bolle)							
Vegetarian	418 g	492,01	16,98 g	17,89 g	65,74 g	7,93 g	32,73 % (27,53 %) **
Egg Special	466 g	558,83	22,74 g	22,69 g	65,89 g	7,93 g	36,54 % (32,45 %) **
Submarine Original	457 g	535,92	24,14 g	19,34 g	66,31 g	7,93 g	32,47 % (27,72 %) **
Luxury	452 g	562,15	22,62 g	23,07 g	65,98 g	7,93 g	36,94 % (32,91 %) **
Italian	461 g	616,98	23,18 g	28,94 g	65,92 g	7,93 g	42,22 % (39,09 %) **
Ham & Cheese	451 g	527,32	23,25 g	18,88 g	66,07 g	7,93 g	32,22 % (27,36 %) **
Turkey Breast	454 g	527,65	22,74 g	18,97 g	66,46 g	7,93 g	32,36 % (27,51 %) **
Roastbeef	460 g	548,92	25,38 g	20,20 g	66,37 g	7,93 g	33,12 % (28,57 %) **
Chicken	468 g	553,30	29,68 g	18,86 g	66,19 g	7,93 g	30,67 % (25,89 %) **
Tuna	468 g	546,14	24,08 g	18,42 g	70,99 g	8,56 g	30,35 % (25,46 %) **
Seafood & Crab	458 g	639,54	20,87 g	31,92 g	67,16 g	7,76 g	44,93 % (42,18 %) **
Egg & Shrimps	516 g	595,33	30,74 g	23,19 g	65,89 g	7,93 g	35,06 % (31,09 %) **
Norwegian	468 g	572,61	27,68 g	22,09 g	65,74 g	7,93 g	34,72 % (30,54 %) **
Spicy Steak	476 g	581,77	29,56 g	20,97 g	68,67 g	8,45 g	32,44 % (28,10 %) **
Grilled chicken	476 g	561,06	29,76 g	18,94 g	67,87 g	7,95 g	30,37 % (25,64 %) **
Pizza	460 g	569,91	22,70 g	23,15 g	67,66 g	7,95 g	36,56 % (32,55 %) **
Steak & Cheese	468 g	556,68	25,46 g	20,28 g	68,05 g	7,95 g	32,79 % (28,27 %) **
Barbeque Pork	468 g	545,40	22,22 g	18,38 g	72,75 g	7,93 g	30,32 % (25,43 %) **
Barbeque Chicken	468 g	550,88	25,63 g	18,54 g	70,36 g	7,93 g	30,28 % (25,44 %) **
4" SANDWICH							
Cheese	177 g	378,20	14,32 g	12,02 g	53,18 g	4,12 g	28,61 % (20,90 %) **
Egg Special	210 g	390,72	16,63 g	12,32 g	53,32 g	4,12 g	28,38 %
Peperoni	182 g	369,30	13,67 g	11,32 g	53,18 g	4,12 g	27,59 %
Salami	178 g	384,54	13,27 g	13,12 g	53,34 g	4,12 g	30,71 %
Ham	184 g	347,44	15,05 g	8,18 g	53,40 g	4,12 g	21,19 %
Roastbeef	184 g	353,71	15,27 g	8,73 g	53,51 g	4,12 g	22,22 %
Turkey Breast	186 g	347,66	14,71 g	8,24 g	53,66 g	4,12 g	21,34 %
Chicken	195 g	364,35	19,25 g	8,16 g	53,48 g	4,12 g	20,15 %
Tuna	195 g	359,62	15,55 g	7,87 g	56,64 g	4,53 g	19,69 %
Seafood & Crab	194 g	441,79	13,54 g	18,90 g	54,38 g	4,05 g	38,49 %
Egg & Shrimps	260 g	427,22	24,63 g	12,82 g	53,32 g	4,12 g	27,01 %
Norwegian	212 g	404,50	21,57 g	11,72 g	53,18 g	4,12 g	26,08 %
MENUER (6" Sub & lille sodavand)							
Ham & Cheese	643 g	571,64	18,51 g	13,99 g	94,27 g	4,77 g	21,08 % (15,47 %) **
Barbeque Pork	660 g	589,72	17,48 g	12,88 g	100,95 g	4,77 g	19,66 % (14,09 %) **
Barbeque Chicken	660 g	595,20	20,88 g	13,04 g	98,56 g	4,77 g	19,72 % (14,22 %) **
SUPER MENUER (6" Sub, bagt kartoffel & lille sodavand)							
Ham & Cheese	845 g	768,60	22,31 g	17,75 g	129,90 g	7,62 g	20,78 % (16,69 %) **
Barbeque Pork	862 g	786,67	21,28 g	17,24 g	136,58 g	7,62 g	19,73 % (15,66 %) **
Barbeque Chicken	862 g	792,16	24,69 g	17,40 g	134,19 g	7,62 g	19,77 % (15,74 %) **
VALGFRI SUPER MENUER (6" Sub, bagt kartoffel & lille sodavand)							
Vegetarian	812 g	733,29	16,04 g	16,76 g	129,57 g	7,62 g	20,57 % (16,25 %) **
Egg Special	860 g	800,11	21,80 g	21,56 g	129,71 g	7,62 g	24,25 % (20,59 %) **
Submarine Original	851 g	777,19	23,20 g	18,20 g	130,13 g	7,62 g	21,08 % (17,06 %) **
Luxury	846 g	803,43	21,68 g	21,94 g	129,81 g	7,62 g	24,58 % (20,95 %) **
Italian	855 g	858,26	22,24 g	27,81 g	129,75 g	7,62 g	29,16 % (26,09 %) **
Turkey Breast	848 g	768,93	21,80 g	17,84 g	130,29 g	7,62 g	20,88 % (16,80 %) **
Roastbeef	854 g	790,20	24,44 g	19,07 g	130,20 g	7,62 g	21,72 % (17,82 %) **
Chicken	862 g	794,57	28,74 g	17,72 g	130,02 g	7,62 g	20,08 % (16,08 %) **
Tuna	862 g	787,41	23,14 g	17,28 g	134,82 g	8,25 g	19,75 % (15,69 %) **
Seafood & Crab	862 g	917,45	20,08 g	34,58 g	131,48 g	7,54 g	33,92 % (31,36 %) **
Egg & Shrimps	910 g	836,61	29,80 g	22,06 g	129,71 g	7,62 g	23,73 % (20,20 %) **
Norwegian	862 g	813,89	26,74 g	20,96 g	129,57 g	7,62 g	23,18 % (19,50 %) **
Spicy Steak	866 g	819,17	28,58 g	19,80 g	131,66 g	8,13 g	21,75 % (18,00 %) **
Grilled chicken	866 g	798,45	28,78 g	17,76 g	130,86 g	7,63 g	20,02 % (16,04 %) **
Pizza	850 g	807,31	21,72 g	21,78 g	130,65 g	7,63 g	24,50 % (20,89 %) **
Steak & Cheese	858 g	794,08	24,48 g	19,11 g	131,04 g	7,63 g	21,66 % (17,77 %) **

Submarine – en sundere livsstil		NÆRINGSINDHOLD*						
SALAT MENUER (salat, bagt kartoffel & lille sodavand)								
Vegetarian	926 g	584,56	10,72 g	18,21 g	94,42 g	7,78 g	28,03 %	(23,27 %) **
Egg Special	974 g	651,38	16,48 g	23,01 g	94,57 g	7,78 g	31,79 %	(27,90 %) **
Submarine Original	965 g	628,47	17,88 g	19,65 g	94,99 g	7,78 g	28,14 %	(23,75 %) **
Luxury	960 g	654,70	16,36 g	23,39 g	94,66 g	7,78 g	32,15 %	(28,31 %) **
Italian	969 g	709,53	16,92 g	29,26 g	94,60 g	7,78 g	37,11 %	(34,01 %) **
Ham & Cheese	959 g	619,87	16,99 g	19,20 g	94,75 g	7,78 g	27,87 %	(23,39 %) **
Turkey Breast	962 g	620,20	16,48 g	19,29 g	94,14 g	7,78 g	27,99 %	(23,52 %) **
Roastbeef	968 g	641,47	19,12 g	20,52 g	95,05 g	7,78 g	28,79 %	(24,55 %) **
Chicken	976 g	645,85	23,42 g	19,17 g	94,87 g	7,78 g	26,72 %	(22,32 %) **
Tuna	976 g	638,69	17,82 g	18,73 g	99,67 g	8,40 g	26,40 %	(21,92 %) **
Seafood & Crab	966 g	732,09	14,61 g	32,24 g	95,84 g	7,60 g	39,64 %	(36,84 %) **
Egg & Shrimps	1024 g	687,88	24,48 g	23,51 g	94,57 g	7,78 g	30,76 %	(27,00 %) **
Norwegian	976 g	665,16	21,42 g	22,41 g	94,42 g	7,78 g	30,32 %	(26,38 %) **
Spicy Steak	984 g	674,32	23,30 g	21,29 g	97,35 g	8,29 g	28,41 %	(24,37 %) **
Grilled chicken	984 g	653,61	23,50 g	19,25 g	96,55 g	7,79 g	26,51 %	(22,15 %) **
Pizza	968 g	662,46	16,44 g	23,47 g	96,34 g	7,79 g	31,88 %	(28,07 %) **
Steak & Cheese	976 g	649,23	19,20 g	20,60 g	96,73 g	7,79 g	28,55 %	(24,35 %) **
Barbeque Pork	976 g	637,95	15,97 g	18,69 g	101,43 g	7,78 g	26,37 %	(21,88 %) **
Barbeque Chicken	976 g	643,43	19,37 g	18,85 g	99,04 g	7,78 g	26,37 %	(21,93 %) **
KIDS MENUER (4" sandwich & børne sodavand)								
Ham & Cheese	499 g	528,94	18,50 g	12,68 g	85,20 g	4,12 g	21,58 %	(15,51 %) **
Salami	478 g	511,74	13,27 g	13,12 g	84,14 g	4,12 g	23,08 %	
EKSTRAS								
Bagt kartoffel	202 g	196,96	3,80 g	4,36 g	35,63 g	2,85 g	19,92 %	
Snack gulerødder	85 g	38,8	0,85 g	0,34 g	7,91 g	2,55 g	8,04 %	
DRIKKEVARER								
Børne Coca Cola	300 g	127,2	0 g	0 g	31,8 g	0 g	0 %	
Børne Coca Cola Zero	300 g	0,9	0,24 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Børne Coca Cola Light	300 g	1,2	0,3 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Børne Fanta	300 g	127,2	0 g	0 g	31,8 g	0 g	0 %	
Børne Lemon	300 g	105	0 g	0 g	25,5 g	0 g	0 %	
Børne Carlsberg Sport	300 g	117,6	0 g	0 g	29,4 g	0 g	0 %	
Børne Dansk vand	300 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Lille Coca Cola	400 g	169,6	0 g	0 g	42,4 g	0 g	0 %	
Lille Coca Cola Zero	400 g	1,2	0,32 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Lille Coca Cola Light	400 g	1,6	0,4 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Lille Fanta	400 g	169,6	0 g	0 g	42,4 g	0 g	0 %	
Lille Lemon	400 g	140	0 g	0 g	34 g	0 g	0 %	
Lille Carlsberg Sport	400 g	156,8	0 g	0 g	39,2 g	0 g	0 %	
Lille Dansk vand	400 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Mellem Coca Cola	500 g	212	0 g	0 g	53 g	0 g	0 %	
Mellem Coca Cola Zero	500 g	1,5	0,4 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Mellem Coca Cola Light	500 g	2	0,5 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Mellem Fanta	500 g	212	0 g	0 g	53 g	0 g	0 %	
Mellem Lemon	500 g	175	0 g	0 g	42,5 g	0 g	0 %	
Mellem Carlsberg Sport	500 g	196	0 g	0 g	49 g	0 g	0 %	
Mellem Dansk vand	500 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Stor Coca Cola	750 g	318	0 g	0 g	79,5 g	0 g	0 %	
Stor Coca Cola Zero	750 g	2,25	0,60 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Stor Coca Cola Light	750 g	3	0,75 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Stor Fanta	750 g	318	0 g	0 g	79,5 g	0 g	0 %	
Stor Lemon	750 g	262,5	0 g	0 g	63,75 g	0 g	0 %	
Stor Carlsberg Sport	750 g	294	0 g	0 g	73,5 g	0 g	0 %	
Stor Dansk vand	750 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Smoothie Jordbær	250 g	112,5	2,5 g	1,375 g	22,5 g	0 g	11,01 %	
Smoothie Blåbær	250 g	125	1,25 g	1,125 g	27,5 g	0 g	8,09 %	
Smoothie Hindbær	250 g	112,5	1,88 g	1,125 g	23,75 g	0 g	8,99 %	
Æblemost ufiltreret	500 g	200	0,5 g	0 g	50 g	0 g	0,00 %	
Æblemost filtreret	500 g	220	0,5 g	0 g	55 g	0 g	0,00 %	
Solbærmest	500 g	250	2,5 g	2,25 g	55 g	0 g	8,09 %	
Appelsinjuice	500 g	250	2,5 g	2,25 g	55 g	0 g	8,09 %	
Isthe	500 g	152	0 g	0 g	38 g	0 g	0 %	
Kildevand	500 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Mælk 0,25 l	250 g	95	8,5 g	1,25 g	12 g	0 g	12,06 %	
Mælk 0,5 l	500 g	190	17 g	2,50 g	24 g	0 g	12,06 %	
Kaffe	200 g	0,8	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
The	200 g	0,8	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0 %	
Limesaft	275 g	137,50	0 g	0 g	34,38 g	0 g	0 %	
Hindbærsaft	275 g	143	0 g	0 g	35,75 g	0 g	0 %	
Tranebærsaft	275 g	137,50	0 g	0 g	34,38 g	0 g	0 %	
Solbærsaft	275 g	148,50	0 g	0 g	37,13 g	0 g	0 %	
Hyldeblomstsaft	275 g	132	0 g	0 g	33 g	0 g	0 %	
Æblesaft	275 g	132	0 g	0 g	33 g	0 g	0 %	

* Alle værdier for Subs og menuer med Subs er baseret på lyst brød, ost, Husets Dressing samt alle grøntsager fra salatbaren. Til den bagte kartoffel serveres Husets Dressing. Alle 4" sandwich er uden ost, bortset fra 4" Cheese. Da vore produkter alle er fremstillet i hånden, kan der forekomme afvigelser fra ovenstående tal og værdier.

** Værdierne i parentes angiver fedtenergien, hvis osten fravælges.