

Flyers Pizza - Subs Nutritional Information

Recipe	Serving Size	Calories	Calories from Fat	Total Fat	Saturated Fat	Trans Fat	Cholesterol	Sodium	Carbohydrates	Dietary Fiber	Sugars	Protein	Vitamin A	Vitamin C	Calcium	Iron
9" Cheeseburger	1	890	490	53g	22g	2.5g	155mg	1270mg	65g	7g	3g	44g	0.35	0.15	0.2	0.15
12" Cheeseburger	2	1250	650	71g	29g	3g	205mg	1740mg	101g	8g	5g	62g	0.5	0.2	0.25	0.25
9" Chicken Parm	1	690	240	25g	11g	0g	85mg	1510mg	79g	7g	5g	38g	0.2	0.1	0.35	0.02
12" Chicken Parm	2	1010	330	35g	15g	0g	115mg	2190mg	122g	10g	8g	55g	0.25	0.2	0.45	0.04
9" Club	1	740	310	39g	11g	0g	75mg	2180mg	66g	5g	3g	43g	0.4	0.15	0.35	0.06
12" Club	2	930	310	37g	14g	0g	95mg	2910mg	104g	6g	6g	59g	0.5	0.15	0.45	0.08
9" Grilled Chicken	1	550	130	13g	8g	0g	95mg	1400mg	67g	6g	3g	44g	0.35	0.15	0.3	0.02
12" Grilled Chicken	2	810	180	18g	11g	0g	130mg	2010mg	103g	7g	4g	63g	0.5	0.15	0.4	0.02
9" Ham & Cheese	1	550	140	14g	9g	0g	55mg	2130mg	68g	5g	3g	40g	0.35	0.15	0.35	0.06
12" Ham & Cheese	2	790	180	18g	12g	0g	75mg	2830mg	105g	6g	4g	54g	0.5	0.15	0.45	0.08
9" Italian	1	460	150	13g	5g	0g	45mg	1230mg	53g	3g	3g	25g	0.25	0.3	0.2	0.04
12" Italian	2	620	220	18g	8g	0g	65mg	1680mg	69g	5g	5g	35g	0.35	0.6	0.35	0.06
9" Meatball	1	760	310	33g	16g	0.5g	75mg	1820mg	74g	5g	6g	40g	0.25	0.15	0.45	0.15
12" Meatball	2	1120	440	48g	22g	1g	110mg	2660mg	113g	6g	8g	58g	0.35	0.2	0.6	0.2
9" Nightmare	1	1230	690	70g	28g	2.5g	210mg	2360mg	74g	7g	7g	67g	0.35	1	0.4	0.25
12" Nightmare	2	1690	910	92g	36g	3g	285mg	3280mg	111g	9g	9g	92g	0.4	1	0.5	0.35
9" Pizza Open Face	1	770	350	37g	20g	0g	90mg	1910mg	69g	5g	5g	35g	0.2	0.1	0.4	0.1
12" Pizza Open Face	2	1050	440	46g	25g	0g	110mg	2500mg	108g	6g	9g	49g	0.3	0.2	0.6	0.1
9" Philly Cheese Steak	1	570	160	17g	10g	0g	75mg	1000mg	67g	6g	4g	39g	0.1	0.25	0.3	0.1
12" Philly Cheese Steak	2	830	220	24g	14g	0g	110mg	1400mg	101g	7g	5g	58g	0.15	0.25	0.4	0.15
9" Flyers Beefsteak	1	960	510	56g	25g	2.5g	160mg	1210mg	67g	7g	5g	49g	0.1	0.1	0.35	0.2
12" Flyers Beefsteak	2	1170	550	60g	28g	2.5g	170mg	1530mg	103g	8g	7g	59g	0.45	0.15	0.45	0.2
9" Veggie	1	530	160	17g	9g	0g	30mg	1050mg	73g	7g	6g	24g	0.4	1.1	0.35	0.1
12" Veggie	2	740	210	22g	11g	0g	40mg	1410mg	109g	8g	8g	33g	0.5	1.2	0.45	0.1