

Nutritional Information: Sandwiches

SANDWICH	Calories (cal)	Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Carbohydrate (g)	Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vitamin A (RE)	Vitamin C	Calcium (mg)
CLASSIC													
REUBEN	591,55	27,26	13,29	1,02	123,84	1783,51	46,03	5,02	2,39	40,62	97,24	8,87	324,81
MONTREAL SMOKED MEAT	426,18	13,08	4,90	0,79	98,31	1539,74	44,40	4,19	1,39	32,23	15,56	0,67	24,52
TURKEY CLUB	274,29	4,10	0,53	0,10	1,40	878,78	40,91	7,10	3,53	23,14	32,86	7,92	34,50
CHICKEN GUACAMOLE	360,33	9,12	1,95	0,10	74,80	493,35	37,12	7,33	1,27	34,83	45,10	2,39	41,04
GRILLED VEGGIES	217,65	4,27	0,42	0,00	0,00	46,01	34,23	2,52	1,75	6,81	36,28	36,01	8,03
FAMOUS DELI													
CORNED BEEF	458,95	17,82	7,50	0,79	92,66	1336,34	42,60	3,62	1,39	31,66	13,30	0,67	22,82
ROAST BEEF	499,30	20,14	6,74	0,89	95,19	890,82	49,26	8,69	4,15	35,17	42,40	8,62	46,46
PASTRAMI	513,19	22,80	8,18	1,58	102,83	1599,63	44,74	4,52	1,39	31,55	3,13	1,23	33,56
SALAMI	471,35	22,16	8,23	1,23	76,84	1250,37	44,99	7,91	3,70	27,80	33,81	9,19	49,70
HAM SWISS	477,71	17,59	8,46	1,08	79,66	1735,78	50,02	5,72	3,03	29,40	117,12	11,42	332,66
TURKEY BREAST	303,73	2,70	0,28	0,00	1,40	1035,86	48,00	4,41	3,33	21,95	34,87	7,92	23,52
ALBACORE TUNA	334,34	8,99	1,04	0,00	36,49	422,36	34,89	2,17	2,71	23,77	9,68	0,34	19,63
CHICKEN SALAD	394,30	13,12	1,61	0,10	71,61	508,96	36,91	6,34	1,62	34,65	17,81	1,87	48,31
EGG SALAD	373,77	13,57	3,24	0,00	366,58	718,91	46,06	3,44	2,11	16,85	155,19	1,57	59,14
VEGETARIAN AND SWISS	349,06	14,63	6,27	0,23	32,58	134,58	35,52	2,47	2,12	15,23	111,22	32,98	292,39
BACON LETTUCE & TOMATO	282,87	7,36	1,86	0,10	28,40	1093,80	38,91	6,87	3,18	19,05	27,92	7,37	35,94
CHICKEN CEASAR WRAP	639,31	30,90	4,33	0,00	83,86	912,24	52,34	3,18	1,98	36,01	9,98	0,65	154,60
CHICKEN MEDITERRANEAN WRAP	636,79	30,65	4,19	0,00	87,25	827,90	51,83	3,16	2,00	36,35	10,66	0,28	148,11
ROAST PRIME RIB OF BEEF	467,98	18,61	6,62	0,89	93,79	795,84	44,97	7,34	1,45	34,12	9,04	0,57	29,80
ROAST TURKEY WITH PEAR	288,14	2,79	0,10	0,00	2,40	549,51	39,44	2,96	4,19	21,95	2,15	1,40	8,23
SOCKEYE SALMON SALAD	334,40	11,42	2,02	0,10	40,15	869,89	36,98	6,17	2,38	24,08	48,03	0,33	224,74
SMOKED SALMON	421,80	15,41	7,68	0,00	56,00	2657,04	44,23	3,39	0,99	26,50	138,02	0,45	48,37
FAMOUS DELI BREAKFAST													
BAGEL CREAM CHEESE	314,70	12,46	6,59	0,00	33,00	468,80	42,80	0,00	2,06	8,27	109,80	12,00	244,00
BAGEL AND EGG	330,57	12,47	2,55	0,00	210,00	502,57	42,40	0,00	2,38	12,27	136,71	12,00	247,00
BAGEL BLT	325,64	7,39	1,46	0,00	28,40	1145,78	46,50	1,10	4,53	18,23	32,41	19,92	237,50