



# VALEUR NUTRITIVE ET INFORMATION SUR LES ALLERGÈNES

MISE À JOUR LE 20 AVRIL 2021 - PAGE 1 DE 7 Pour les mises à jour, visitez pitapit.ca/fr.



SI VOUS AVEZ DES ALLERGIES ALIMENTAIRES, VEUILLEZ AVISER LE PERSONNEL DE PITA PIT AVANT DE PASSER VOTRE COMMANDE.

Tous les produits énumérés ne sont pas offerts dans tous les Pita Pit.

	Portion (ml ou g)		Calories		Lipides (g)		L. saturés (g)		L. trans (g)		Cholestérol (mg)		Sodium (mg)		Glucides (g)		Fibres (g)		Sucres (g)		Protéines (g)		Vit. A (% VQ)		Vit. C (% VQ)		Calcium (% VQ)		Fer (% VQ)		Allergènes (Voir les notes)	
	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	Info fournisseur	
<b>PAINS PITAS</b>																																
Blanc (V)	75	55	180	130	1	1	0	0	0	0	0	0	180	125	37	25	0	0	0	0	0	7	5	0	0	0	2	0	6	15	10	G
Blé entier (V)	75	55	180	130	1,5	1	0	0	0	0	0	0	170	125	34	25	0	0	0	0	0	7	5	0	0	0	2	0	10	6	G	
Sans gluten* (V)	112	-	300	-	6	-	0,5	-	0	-	0	-	460	-	57	-	8	-	0	-	6	-	0	-	0	-	10	-	15	-	(G) Ms	

<b>GARNITURES</b>																																	
	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	Info fournisseur
Bacon	30	15	131	66	1,3	5,2	3,7	1,8	0	0	25,9	13	356	178	0,8	0,4	0	0	0,6	0,3	8,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0,6	0,3	(G)		
Poitrine de bœuf	85	42,5	196	98	12,8	6,4	5,1	2,6	0,4	0,2	46,8	23,4	680	340	4,3	2,1	0	0	2,6	1,3	15,3	7,7	0	0	0	0	0	0	8,5	4,3	(G)		
Haricots noirs (V)	76	38	160	80	3,3	1,7	0,7	0,3	0	0	0	0	293	147	18,7	9,3	5,3	2,7	2,7	1,3	5,3	2,7	2,7	1,3	13,3	6,7	2,7	1,3	13,3	6,7	(G) S3,GN3,Ms,9		
Poulet Buffalo	85	43	170	85	7,7	3,8	0,9	0,4	0	0	25,5	12,8	1020	510	15,3	7,7	0,9	0,4	0	0	11	5,5	1,7	0,9	0	0	1,7	0,9	5,1	2,6	G,S,L2,M2,Sul2		
Poulet	85	43	102	51	2,6	1,3	0,9	0,4	0	0	68	34	255	128	0,9	0,4	0	0	0	0	20	10	1,7	0,9	1,7	0,9	0	0	1,7	0,9	(G)		
Poulet César	95	48	146	73	6	3	2,1	1	0	0	76,6	38,3	374	187	1,1	0,6	0	0	0,2	0,1	22,5	11,2	1,7	0,9	1,7	0,9	0	0	2	1	(G)		
Shawarma au poulet	85	43	153	77	8,5	4,3	2,6	1,3	0	0	93,5	46,8	451	225	2,6	1,3	0	0	1,7	0,9	17,9	8,9	1,7	0,9	0	0	1,7	0,9	8,5	4,3	(G)		
Souvlaki au poulet	85	43	85	43	3	1,5	0,9	0,4	0	0	63,8	31,9	519	259	1,7	0,9	0	0	0	0	12,8	6,4	0	0	3,4	1,7	1,7	0,9	5,1	2,6	(G) Ms4		
Club déli	87	44	121	61	5,2	2,6	1,8	0,9	0	0	38,5	19,3	586	293	2,8	1,4	0	0	1,1	0,6	15,7	7,9	0,9	0,5	1,3	0,7	0,5	0,3	3,3	1,7	(G) Ms5		
Jambon déli	77	39	83	41	2,7	1,3	0,9	0,5	0	0	31,5	15,8	474	237	2,4	1,2	0	0	1	0,5	12,2	6,1	1,2	0,6	1,5	0,7	0,5	0,3	3,6	1,8	(G) Ms5		
Dinde déli	77	39	72	36	0,8	0,4	0,3	0,1	0	0	28,3	14,2	458	230	2,8	1,4	0	0	0,8	0,4	13,4	6,7	0,7	0,3	1,2	0,6	0,5	0,3	2,6	1,3	(G) Ms5		
Falafel (V)	76	38	187	93	8	4	0,7	0,3	0	0	0	0	387	193	24	12	6,7	3,3	4	2	6,7	3,3	0	0	2,7	1,3	13,3	6,7	20	10	(G) S3,GN3,Pc,9		
Gyro	110	55	320	160	26	13	10	5	1	0,5	70	35	880	440	10	5	0	0	2	1	16	8	0	0	4	2	4	2	16	8	(G) S		
Halloumi	85	42,5	85	43	6,8	3,4	4,3	2,1	0,3	0,1	25,5	12,8	306	153	0,9	0,4	0	0	0	0	6	3	0	0	0	0	14,5	7,2	0	0	(G) L		
Poulet du Sud-ouest	85	42,5	162	81	7,1	3,5	1,6	0,8	0	0	70,5	35,3	385	193	4,9	2,4	0	0	3	1,5	19,8	9,9	1,7	0,9	3,7	1,9	0	0	2,7	1,4	(G) S,O,L,M,Ms4		
Steak	85	42,5	119	60	5,1	2,6	2,1	1,1	0,2	0,1	42,5	21,3	570	285	1,7	0,9	0	0	0,9	0,4	16,2	8,1	0	0	0	0	0,9	0,4	9,4	4,7	G,S,Ms4/2		

## NOTES NUTRITIONNELLES



Végétalien

\*Parfait pour ceux qui évitent le gluten, mais non recommandé pour les gens atteints de la maladie cœliaque parce que Pita Pit ne peut pas garantir un environnement sans gluten.

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.

## NOTES SUR LES ALLERGÈNES



Sans gluten\*

- G** Gluten
- S** Soya
- O** Œufs
- L** Lait
- M** Moutarde/farine de moutarde
- P** Poisson (voir aussi la note 7)
- GN** Graines/Noix (voir aussi les notes 8 à 12)
- Sul** Sulfites
- Ms** Maïs (voir aussi les notes 4 à 6 et 13)
- Pc** Pois chiches
- GMS** Glutamate monosodique
- 1** Peut contenir (exemple : S1= peut contenir du soya)
- 2** Présent dans des produits fabriqués sur la même ligne
- 3** Présent dans des produits fabriqués dans la même usine
- 4** Féculé de maïs/amidon de maïs modifié
- 5** Sirop de maïs/solides de sirop de maïs
- 6** Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- 7** Poisson : anchois
- 8** Graines de sésame
- 9** Tournefort
- 10** Noix de macadamia
- 11** Noix de coco
- 12** Arachides
- 13** Farine de maïs

## SOURCES D'INFORMATION ET NOTE SUR LES ALLERGIES

Les informations contenues dans ces tableaux proviennent d'informations que nous procurons les fournisseurs approuvés par PITA PIT<sup>TM</sup>. Tous les efforts raisonnables sont faits pour maintenir l'information à jour, mais il est possible que des changements d'ingrédients et des substitutions se produisent à notre insu ou sans notre accord, avant la mise à jour de ces tableaux. En conséquence, il n'y a aucune garantie expresse ou implicite que les informations sont exactes. Les produits promotionnels et régionaux ne sont pas inclus parce que leurs ingrédients varient. Lors de la préparation de la nourriture, des aliments peuvent entrer en contact les uns avec les autres, ce qui n'est pas reflété dans ces tableaux. Si vous avez une allergie alimentaire, sachez que les produits de PITA PIT<sup>TM</sup> peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PIT<sup>TM</sup> est un restaurant servant des aliments entiers ou préparés non scellés et par conséquent, nous ne pouvons pas garantir un environnement entièrement à l'épreuve des allergies. Pour cette raison, si vous avez des allergies alimentaires, nous vous suggérons d'éviter de consommer nos mets. Votre bien-être est notre principale préoccupation.

**RAPPELÉZ-VOUS :** Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez aviser le personnel de Pita Pit avant de passer votre commande.



# VALEUR NUTRITIVE ET INFORMATION SUR LES ALLERGÈNES

MISE À JOUR LE 20 AVRIL 2021 - PAGE 2 DE 7 Pour les mises à jour, visitez pitapit.ca/fr.



SI VOUS AVEZ DES ALLERGIES ALIMENTAIRES, VEUILLEZ AVISER LE PERSONNEL DE PITA PIT AVANT DE PASSER VOTRE COMMANDE.

Tous les produits énumérés ne sont pas offerts dans tous les Pita Pit.

LÉGUMES	Portion (ml ou g)		Calories		Lipides (g)		L. saturés (g)		L. trans (g)		Cholestérol (mg)		Sodium (mg)		Glucides (g)		Fibres (g)		Sucres (g)		Protéines (g)		Vit. A (% VQ)		Vit. C (% VQ)		Calcium (% VQ)		Fer (% VQ)		Allergènes (Voir les notes)
	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	
Germes de luzerne (V)	28	14	7	3,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	0,4	0	0	0	0	0,4	0,2	5,9	2,9	1	0,5	2,5	1,3	(V)	
Avocat (V)	40	25	67	42	6,7	4,2	0,7	0,4	0	0	0	0	0	0	4	2,5	2,7	1,7	0	0	1,3	0,8	0	0	8	5	0	0	0	0	(V)
Olives noires	15	7,5	25	13	2,5	1,3	0,4	0,2	0	0	0	0	110	55	1	0,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	(V) P3
Concombres (V)	28	14	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	40	20	0,7	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,7	0,3	2,6	1,3	0,7	0,3	0,7	0,3	(V)
Olives vertes	15	7,5	15	7,5	1	0,5	0,2	0,1	0	0	0	0	240	120	1	0,5	0	0	0	0	0,2	0,1	0	0	0	0	2	1	1	0,5	S2,M2,P2,Sul2
Poivrons verts (V)	28	14	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	9	4	0,7	0,3	0,3	0,2	0,7	0,3	0,3	0,2	0,7	0,3	37,6	18,8	0	0	0,7	0,3	(V)
Piments forts	15	8	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	215	108	0,5	0,3	0,5	0,3	0	0	0,1	0,1	0	0	40,6	20,3	5,9	3	1,1	0,5	(V) S2,O3,M2,Sul2
Houmous (V)	40	25	93	58	6	3,8	0,7	0,4	0	0	0	0	120	75	5,3	3,3	2,7	1,7	1,3	0,8	2,7	1,7	0	0	0	0	2,7	1,7	8	5	(V) S2,GN8,9,Pc
Jalapenos	15	8	4	2	0	0	0	0	0	0	0,1	0	125	63	0,7	0,4	0,4	0,2	0,4	0,2	0,1	0,1	0	0	45,7	22,9	6,6	3,3	1,2	0,6	G2,S2,M2,P2,Sul2
Laitue – iceberg (V)	28	14	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	0,7	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	1,3	0,7	2	1	0,7	0,3	1,3	0,7	(V)
Laitue – romaine (V)	28	14	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0,5	0,7	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	23,1	11,5	2	1	0,7	0,3	2	1	(V)
Champignons (V)	28	14	7	3	0	0	0	0	0	0	0	0	5	3	1	0,5	0,3	0,2	0	0	1	0,5	0	0	0,7	0,3	0	0	0,7	0,3	(V)
Oignons (V)	28	14	8	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0,7	0,3	1,7	0,8	0,3	0,2	0	0	3,3	1,7	0,7	0,3	0,7	0,3	(V)
Ananas (V)	14	7	10	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	1,3	0,1	0,1	2,4	1,2	0,1	0,1	0	0	33,6	16,8	1,1	0,6	1,1	0,6	(V)
Cornichons (V)	15	8	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	145	73	0,5	0,3	0,2	0,1	0	0	0,1	0	1,1	0,6	0	0	2,2	1,1	1,1	0,6	(V) M2, Sul2
Riz (grain entier) (V)	227	113	180	90	1,5	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	36	18	2	1	0	0	4	2	0	0	0	0	0	0	4	2	(V)
Épinards (V)	28	14	7	3	0	0	0	0	0	0	0	0	25	12	1	0,5	0,7	0,3	0	0	0,7	0,3	23,1	11,5	11,5	5,8	2,6	1,3	4,9	2,5	(V)
Tomates (V)	28	14	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	1	0,5	0,3	0,2	0,7	0,3	0,3	0,2	2	1	8,2	4,1	0,7	0,3	0,7	0,3	(V)
Crouçons (sac)	14	-	60	-	1,5	-	0	-	0	-	0	-	210	-	10	-	0	-	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	4	-	G,S,L

## NOTES NUTRITIONNELLES



Végétalien

\*Parfait pour ceux qui évitent le gluten, mais non recommandé pour les gens atteints de la maladie cœliaque parce que Pita Pit ne peut pas garantir un environnement sans gluten.

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.

## NOTES SUR LES ALLERGÈNES



Sans gluten\*

- G** Gluten
- S** Soya
- O** Œufs
- L** Lait
- M** Moutarde/farine de moutarde
- P** Poisson (voir aussi la note 7)
- GN** Graines/Noix (voir aussi les notes 8 à 12)
- Sul** Sulfites
- Ms** Maïs (voir aussi les notes 4 à 6 et 13)
- Pc** Pois chiches
- GMS** Glutamate monosodique

- 1** Peut contenir (exemple : S1= peut contenir du soya)
- 2** Présent dans des produits fabriqués sur la même ligne
- 3** Présent dans des produits fabriqués dans la même usine
- 4** Fécule de maïs/amidon de maïs modifié
- 5** Sirop de maïs/solides de sirop de maïs
- 6** Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- 7** Poisson : anchois
- 8** Graines de sésame
- 9** Tournesol
- 10** Noix de macadamia
- 11** Noix de coco
- 12** Arachides
- 13** Farine de maïs

## SOURCES D'INFORMATION ET NOTE SUR LES ALLERGIES

Les informations contenues dans ces tableaux proviennent d'informations que nous procurons les fournisseurs approuvés par PITA PIT<sup>®</sup>. Tous les efforts raisonnables sont faits pour maintenir l'information à jour, mais il est possible que des changements d'ingrédients et des substitutions se produisent à notre insu ou sans notre accord, avant la mise à jour de ces tableaux. En conséquence, il n'y a aucune garantie expresse ou implicite que les informations sont exactes. Les produits promotionnels et régionaux ne sont pas inclus parce que leurs ingrédients varient. Lors de la préparation de la nourriture, des aliments peuvent entrer en contact les uns avec les autres, ce qui n'est pas reflété dans ces tableaux. Si vous avez une allergie alimentaire, sachez que les produits de PITA PIT<sup>®</sup> peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PIT<sup>®</sup> est un restaurant servant des aliments entiers ou préparés non scellés et par conséquent, nous ne pouvons pas garantir un environnement entièrement à l'épreuve des allergies. Pour cette raison, si vous avez des allergies alimentaires, nous vous suggérons d'éviter de consommer nos mets. Votre bien-être est notre principale préoccupation.

**RAPPELÉZ-VOUS : Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez aviser le personnel de Pita Pit avant de passer votre commande.**



# VALEUR NUTRITIVE ET INFORMATION SUR LES ALLERGÈNES

MISE À JOUR LE 20 AVRIL 2021 - PAGE 3 DE 7 Pour les mises à jour, visitez pitapit.ca/fr.



SI VOUS AVEZ DES ALLERGIES ALIMENTAIRES, VEUILLEZ AVISER LE PERSONNEL DE PITA PIT AVANT DE PASSER VOTRE COMMANDE.

Tous les produits énumérés ne sont pas offerts dans tous les Pita Pit.

SAUCES ET CONDIMENTS	Portion (ml ou g)		Calories		Lipides (g)		L. saturés (g)		L. trans (g)		Cholestérol (mg)		Sodium (mg)		Glucides (g)		Fibres (g)		Sucres (g)		Protéines (g)		Vit. A (% VQ)		Vit. C (% VQ)		Calcium (% VQ)		Fer (% VQ)		Allergènes (Voir les notes)
	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	Info fournisseur
	Ancho chipotle	15	7,5	60	30	4,5	2,3	0,8	0,4	0	0	2,5	1,3	130	65	4	2	0	0	3	1,5	0,3	1,3	0	0	2	1	0	0	1	0,5
Balsamique (V)	15	7,5	35	18	3	1,5	0,5	0,3	0	0	2,5	1,3	115	58	2	1	0	0	1,5	0,8	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	🌿 Sul
BBQ (V)	15	7,5	30	15	0	0	0	0	0	0	0	0	200	100	7,5	3,8	0,5	0,3	5	2,5	0,5	0,3	2	1	0	0	0	0	0	0	🌿 M,Ms4
César	15	7,5	81	41	8,9	4,4	0,8	0,4	0	0	7,5	3,8	122	61	0,5	0,2	0	0	0,2	0,1	0,3	0,2	0,3	0,2	0	0	0,6	0,3	0,3	0,2	🌿 O,L,P7
Donair	15	7,5	30	15	0,6	0,3	0,1	0	0	0	0	0	18	9	5,8	2,9	0	0	5	2,5	0,3	0,1	0	0	0	0	1	0,5	0	0	🌿 L,Ms4
Aioli	15	7,5	26	13	2,7	1,4	0,4	0,2	0,1	0	2,3	1,1	48	24	0,3	0,2	0	0	0,2	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	🌿 O
Miel et ail	15	7,5	30	15	0	0	0	0	0	0	0	0	48	24	7	3,5	0	0	6	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	🌿 S,Ms4,GMS
Moutarde au miel	15	7,5	32	16	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	45	23	7,5	3,8	0	0	6,4	3,2	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	🌿 M,Ms4
Piquante (V)	15	7,5	10	5	0,3	0,1	0,1	0	0	0	0	0	638	319	1,6	0,8	0,9	0,4	0,3	0,2	0,4	0,2	29,7	14,8	4,2	2,1	0,5	0,2	3,2	1,6	🌿
Ketchup (V)	15	7,5	18	9	0	0	0	0	0	0	0	0	141	71	4,4	2,2	0	0	3,5	1,8	1,8	0,9	1,8	0,9	0	0	0	0	0	0	🌿 Ms5
Zaatar au citron (V)	15	7,5	17	8	1,7	0,8	0,2	0,1	0	0	0	0	30	15	0,3	0,2	0	0	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	🌿 Sul,GN8
Mayonnaise légère	15	7,5	40	20	4	2	0,3	0,2	0	0	5	2,5	135	68	1	0,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	🌿 O,Ms4
Ranch	15	7,5	66	33	6,9	3,5	0,5	0,3	0	0	4,5	2,3	99	50	1,2	0,6	0	0	0,5	0,2	0,2	0,1	0,3	0,2	0	0	0,3	0,2	0,3	0,2	🌿 O,L,Ms5
Moutarde (V)	15	7,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	165	83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	🌿 M
BBQ fumée (V)	15	7,5	30	15	0,1	0	0	0	0	0	0	0	133	67	7	3,5	0	0	6	3	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0,5	0,3	🌿 M,GN,8
Maison (grecque) (V)	15	8	97	49	13,8	6,9	1,1	0,5	0,2	0,1	0	0	240	120	0	0	0	0	0	0	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	🌿
Mayo épicée	15	8	80	40	8	4	1,5	0,8	0,1	0	5	2,5	100	50	1	0,5	0	0	1	0,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	🌿 O,S
Thaï épicée (V)	15	7,5	40	20	0	0	0	0	0	0	0	0	210	105	10,5	5,3	0	0	3,5	1,8	0,1	0	1	0,5	1	0,5	0	0	0	0	🌿
Teriyaki (V)	15	7,5	25	13	0	0	0	0	0	0	0	0	269	135	6,7	3,4	0	0	3,9	2	0,6	0,3	0	0	0,1	0	0,3	0,2	0,4	0,2	G,S,Ms4
Tzatziki	28	14	39	19	3	1,5	1,1	0,6	0,1	0	7	3,5	168	84	2,2	1,1	0,3	0,1	1,4	0,7	0,8	0,4	0	0	1,7	0,8	2,2	1,1	0,6	0,3	🌿 L

## NOTES NUTRITIONNELLES



Végétalien

\*Parfait pour ceux qui évitent le gluten, mais non recommandé pour les gens atteints de la maladie coeliaque parce que Pita Pit ne peut pas garantir un environnement sans gluten.

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.

## NOTES SUR LES ALLERGÈNES



Sans gluten\*

- G** Gluten
- S** Soya
- O** Œufs
- L** Lait
- M** Moutarde/farine de moutarde
- P** Poisson (voir aussi la note 7)
- GN** Graines/Noix (voir aussi les notes 8 à 12)
- Sul** Sulfites
- Ms** Maïs (voir aussi les notes 4 à 6 et 13)
- Pc** Pois chiches
- GMS** Glutamate monosodique

- 1 Peut contenir (exemple : S1= peut contenir du soya)
- 2 Présent dans des produits fabriqués sur la même ligne
- 3 Présent dans des produits fabriqués dans la même usine
- 4 Fécule de maïs/amidon de maïs modifié
- 5 Sirop de maïs/solides de sirop de maïs
- 6 Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- 7 Poisson : anchois
- 8 Graines de sésame
- 9 Tournesol
- 10 Noix de macadamia
- 11 Noix de coco
- 12 Arachides
- 13 Farine de maïs

## SOURCES D'INFORMATION ET NOTE SUR LES ALLERGIES

Les informations contenues dans ces tableaux proviennent d'informations que nous procurons les fournisseurs approuvés par PITA PIT<sup>®</sup>. Tous les efforts raisonnables sont faits pour maintenir l'information à jour, mais il est possible que des changements d'ingrédients et des substitutions se produisent à notre insu ou sans notre accord, avant la mise à jour de ces tableaux. En conséquence, il n'y a aucune garantie expresse ou implicite que les informations sont exactes. Les produits promotionnels et régionaux ne sont pas inclus parce que leurs ingrédients varient. Lors de la préparation de la nourriture, des aliments peuvent entrer en contact les uns avec les autres, ce qui n'est pas reflété dans ces tableaux. Si vous avez une allergie alimentaire, sachez que les produits de PITA PIT<sup>®</sup> peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PIT<sup>®</sup> est un restaurant servant des aliments entiers ou préparés non scellés et par conséquent, nous ne pouvons pas garantir un environnement entièrement à l'épreuve des allergies. Pour cette raison, si vous avez des allergies alimentaires, nous vous suggérons d'éviter de consommer nos mets. Votre bien-être est notre principale préoccupation.

**RAPPELÉZ-VOUS :** Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez aviser le personnel de Pita Pit avant de passer votre commande.



# VALEUR NUTRITIVE ET INFORMATION SUR LES ALLERGÈNES

MISE À JOUR LE 20 AVRIL 2021 - PAGE 4 DE 7 Pour les mises à jour, visitez pitapit.ca/fr.



SI VOUS AVEZ DES ALLERGIES ALIMENTAIRES, VEUILLEZ AVISER LE PERSONNEL DE PITA PIT AVANT DE PASSER VOTRE COMMANDE.

Tous les produits énumérés ne sont pas offerts dans tous les Pita Pit.

EXTRAS	Portion (ml ou g)		Calories		Lipides (g)		L. saturés (g)		L. trans (g)		Cholestérol (mg)		Sodium (mg)		Glucides (g)		Fibres (g)		Sucres (g)		Protéines (g)		Vit. A (% VQ)		Vit. C (% VQ)		Calcium (% VQ)		Fer (% VQ)		Allergènes (Voir les notes)
	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	Info fournisseur
Bacon - 3 tranches	15	-	66	-	5,2	-	1,8	-	0	-	13	-	178	-	0,4	-	0	-	0,3	-	4,4	-	0	-	0	-	0	-	0,3	-	🌿
Cheddar	28	-	112	-	9,3	-	5,6	-	0,4	-	28	-	196	-	0,9	-	0	-	0	-	6,5	-	9,3	-	0	-	18,7	-	0	-	🌿 L
Féta	28	-	84	-	6,5	-	4,2	-	0,2	-	23,3	-	383	-	1,9	-	0	-	0	-	3,7	-	3,7	-	0	-	9,3	-	0	-	🌿 L
Parmesan	15	7,5	56	28	2,5	1,2	1,6	0,8	0,1	0	9	4,5	231	115	5,3	2,6	0,2	0,1	5	2,5	3,7	1,8	1	0,5	0,2	0,1	21	10,5	0,9	0,5	🌿 L
Suisse	28	-	84	-	4,7	-	2,8	-	0,2	-	14	-	364	-	1,9	-	0	-	0	-	6,5	-	1,9	-	0	-	19	-	0	-	🌿 L
Riz (grain entier)	57	-	45	-	0,4	-	0	-	0	-	0	-	0	-	9	-	0,5	-	0	-	1	-	0	-	0	-	0	-	1	0	🌿

## ASSAISONNEMENTS

Jerk des Antilles 🌿	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	150	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	2	-	🌿
Chipotle et mangue 🌿	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	100	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	🌿 Ms,9
Ail plus 🌿	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	55	-	1	-	0	-	0	-	0,1	-	0	-	6	-	0	-	0	-	🌿 Ms
Grec 🌿	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	70	-	1	-	0	-	0	-	0,1	-	0	-	6	-	0	-	0	-	🌿 Sul
Épices bifteck 🌿	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	🌿 M
Tex-mex 🌿	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	75	-	0	-	0	-	0	-	0,1	-	2	-	2	-	0	-	0	-	🌿

## BISCUITS ET CROUSTILLES DE PITA

Carnaval	-	38	-	160	-	7	-	3,5	-	0	-	10	-	125	-	24	-	1	-	15	-	2	-	6	-	0	-	0	-	4	G,S,O,L
Brisures de chocolat	-	38	-	170	-	7	-	4	-	0	-	10	-	120	-	24	-	1	-	15	-	2	-	6	-	0	-	0	-	6	G,S,O,L
Double chocolat	-	38	-	170	-	8	-	4,5	-	0	-	10	-	135	-	23	-	1	-	2	-	2	-	6	-	0	-	2	-	4	G,S,O,L,GN1
Noix de macadamia	-	38	-	170	-	9	-	3,5	-	0	-	10	-	170	-	20	-	1	-	12	-	3	-	6	-	0	-	0	-	4	G,S,O,L,GN10
Avoine et raisins	-	38	-	160	-	7	-	4	-	0	-	10	-	130	-	23	-	1	-	13	-	2	-	4	-	0	-	0	-	4	G,O,L,GN11
Beurre d'arachide	-	38	-	170	-	9	-	3,5	-	0	-	10	-	170	-	20	-	1	-	12	-	3	-	6	-	0	-	0	-	4	G,O,L,GN12
Croustilles de pita (sac entier) 🌿	113	-	312	-	17,9	-	1,3	-	0,3	-	0	-	1057	-	45	-	2	-	1	-	6,9	-	0,1	-	34,1	-	8	-	15	-	G

## NOTES NUTRITIONNELLES



Végétalien

\*Parfait pour ceux qui évitent le gluten, mais non recommandé pour les gens atteints de la maladie cœliaque parce que Pita Pit ne peut pas garantir un environnement sans gluten.

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.

## NOTES SUR LES ALLERGÈNES



Sans gluten\*

- G** Gluten
- S** Soya
- O** Œufs
- L** Lait
- M** Moutarde/farine de moutarde
- P** Poisson (voir aussi la note 7)
- GN** Graines/Noix (voir aussi les notes 8 à 12)
- Sul** Sulfites
- Ms** Maïs (voir aussi les notes 4 à 6 et 13)
- Pc** Pois chiches
- GMS** Glutamate monosodique

- 1 Peut contenir (exemple : S1= peut contenir du soya)
- 2 Présent dans des produits fabriqués sur la même ligne
- 3 Présent dans des produits fabriqués dans la même usine
- 4 Fécule de maïs/amidon de maïs modifié
- 5 Sirop de maïs/solides de sirop de maïs
- 6 Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- 7 Poisson : anchois
- 8 Graines de sésame
- 9 Tournesol
- 10 Noix de macadamia
- 11 Noix de coco
- 12 Arachides
- 13 Farine de maïs

## SOURCES D'INFORMATION ET NOTE SUR LES ALLERGIES

Les informations contenues dans ces tableaux proviennent d'informations que nous procurons les fournisseurs approuvés par PITA PIT<sup>MD</sup>. Tous les efforts raisonnables sont faits pour maintenir l'information à jour, mais il est possible que des changements d'ingrédients et des substitutions se produisent à notre insu ou sans notre accord, avant la mise à jour de ces tableaux. En conséquence, il n'y a aucune garantie expresse ou implicite que les informations sont exactes. Les produits promotionnels et régionaux ne sont pas inclus parce que leurs ingrédients varient. Lors de la préparation de la nourriture, des aliments peuvent entrer en contact les uns avec les autres, ce qui n'est pas reflété dans ces tableaux. Si vous avez une allergie alimentaire, sachez que les produits de PITA PIT<sup>MD</sup> peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PIT<sup>MD</sup> est un restaurant servant des aliments entiers ou préparés non scellés et par conséquent, nous ne pouvons pas garantir un environnement entièrement à l'épreuve des allergies. Pour cette raison, si vous avez des allergies alimentaires, nous vous suggérons d'éviter de consommer nos mets. Votre bien-être est notre principale préoccupation.

**RAPPELÉZ-VOUS : Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez aviser le personnel de Pita Pit avant de passer votre commande.**



# VALEUR NUTRITIVE ET INFORMATION SUR LES ALLERGÈNES

MISE À JOUR LE 20 AVRIL 2021 - PAGE 5 DE 7 Pour les mises à jour, visitez pitapit.ca/fr.



SI VOUS AVEZ DES ALLERGIES ALIMENTAIRES, VEUILLEZ AVISER LE PERSONNEL DE PITA PIT AVANT DE PASSER VOTRE COMMANDE.

Tous les produits énumérés ne sont pas offerts dans tous les Pita Pit.

SMOOTHIES yogen früz	Portion (ml ou g)		Calories		Lipides (g)		L. saturés (g)		L. trans (g)		Cholestérol (mg)		Sodium (mg)		Glucides (g)		Fibres (g)		Sucres (g)		Protéines (g)		Vit. A (% VQ)		Vit. C (% VQ)		Calcium (% VQ)		Fer (% VQ)		Allergènes (Voir les notes)
	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	Info fournisseur
Choco-banane	470	235	391	202	5,4	2,7	3,1	1,6	0	0	22	11	236	118	72,6	36,3	2	1	60,7	30,3	13,4	6,7	22	11	53,8	26,9	41,8	20,9	3,8	1,9	🌱 L
Cocktail pêche et fraises	470	235	215	112	2,6	1,3	1,5	0,8	0	0	12	6	69	34	45,3	22,7	1,6	0,8	40,1	20	4	2	11	5,5	120	60	10,8	5,4	7,2	3,6	🌱 L
Fraises et banane	470	235	250	125	2,8	1,4	1,6	0,8	0	0	12	6	67	33	52,4	26,2	2,2	1,1	41,9	21	5,2	2,6	7,5	3,7	126,9	63,4	12,7	6,4	4,1	2,1	🌱 L
Tempête tropicale	472	229	272	131	2,8	1,4	1,6	0,8	0	0	12	6	66	33	57,4	27,3	1,6	0,7	50,4	24,1	5,1	2,5	9,1	4,2	123,8	58	14,9	7,2	6,7	2,9	🌱 L
Avalanche de petits fruits	472	229	232	113	3	1,5	1,7	0,8	0	0	12	6	69	34	47,7	23	4,5	2	40,1	20	4,1	2	3	1,5	102,4	48,1	13,9	6,7	6,9	3,1	🌱 L

EXTRAS	Protéines (par cuillère)		G		P		G		P		G		P		G		P		G		P		G		P		G		P		Allergènes
Protéines (par cuillère)	30	-	100	-	0	-	0	-	0	-	0	-	45	-	1	-	0	-	0	-	25	-	0	-	0	-	0	-	0	-	🌱 S,L

DESSERTS Üsensations	Tourbillon chocolat banane		Biscuit-crème		Gâteau au fromage aux fraises		Sorbet tempête tropicale																								
Tourbillon chocolat banane	280	140	475	238	17,2	8,6	3,1	1,5	0	0	12	6	101	50	72,8	36,4	5	2,5	64,8	32,4	10,6	5,3	10,5	5,2	26,8	13,4	16,9	8,5	4,9	2,5	🌱 S,L
Biscuit-crème	278	162	531	296	14,5	7,9	7,1	3,9	0	0	30	18	377	205	85,5	48	0	0	72,3	41,4	11,3	6,5	7,5	4,5	0	0	25	15	4	2	G,S,L,Ms13
Gâteau au fromage aux fraises	264	144	332	202	10,3	7,8	3	1,5	0	0	59	47	206	140	51,9	28,4	1,2	0,6	49,1	26,8	6,8	3,4	6	3	40	20	20,8	10,4	3,2	1,6	G,S,O,L,Ms13
Sorbet tempête tropicale	418	209	522	262	9,4	4,7	8,1	4,1	0	0	0	0	77	38	112	56	5,4	2,7	80,3	40,1	2,3	1,1	9	4,5	93,8	46,9	5,8	2,9	13,8	6,9	🌱

## NOTES NUTRITIONNELLES



Végétalien

\*Parfait pour ceux qui évitent le gluten, mais non recommandé pour les gens atteints de la maladie cœliaque parce que Pita Pit ne peut pas garantir un environnement sans gluten.

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.

## NOTES SUR LES ALLERGÈNES



Sans gluten\*

- G** Gluten
- S** Soya
- O** Œufs
- L** Lait
- M** Moutarde/farine de moutarde
- P** Poisson (voir aussi la note 7)
- GN** Graines/Noix (voir aussi les notes 8 à 12)
- Sul** Sulfites
- Ms** Maïs (voir aussi les notes 4 à 6 et 13)
- Pc** Pois chiches
- GMS** Glutamate monosodique
- 1** Peut contenir (exemple : S1= peut contenir du soya)
- 2** Présent dans des produits fabriqués sur la même ligne
- 3** Présent dans des produits fabriqués dans la même usine
- 4** Féculé de maïs/amidon de maïs modifié
- 5** Sirop de maïs/solides de sirop de maïs
- 6** Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- 7** Poisson : anchois
- 8** Graines de sésame
- 9** Tournesol
- 10** Noix de macadamia
- 11** Noix de coco
- 12** Arachides
- 13** Farine de maïs

## SOURCES D'INFORMATION ET NOTE SUR LES ALLERGIES

Les informations contenues dans ces tableaux proviennent d'informations que nous procurons les fournisseurs approuvés par PITA PIT<sup>®</sup>. Tous les efforts raisonnables sont faits pour maintenir l'information à jour, mais il est possible que des changements d'ingrédients et des substitutions se produisent à notre insu ou sans notre accord, avant la mise à jour de ces tableaux. En conséquence, il n'y a aucune garantie expresse ou implicite que les informations sont exactes. Les produits promotionnels et régionaux ne sont pas inclus parce que leurs ingrédients varient. Lors de la préparation de la nourriture, des aliments peuvent entrer en contact les uns avec les autres, ce qui n'est pas reflété dans ces tableaux. Si vous avez une allergie alimentaire, sachez que les produits de PITA PIT<sup>®</sup> peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PIT<sup>®</sup> est un restaurant servant des aliments entiers ou préparés non scellés et par conséquent, nous ne pouvons pas garantir un environnement entièrement à l'épreuve des allergies. Pour cette raison, si vous avez des allergies alimentaires, nous vous suggérons d'éviter de consommer nos mets. Votre bien-être est notre principale préoccupation.

**RAPPELÉZ-VOUS : Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez aviser le personnel de Pita Pit avant de passer votre commande.**



# VALEUR NUTRITIVE ET INFORMATION SUR LES ALLERGÈNES

MISE À JOUR LE 20 AVRIL 2021 - PAGE 6 DE 7 Pour les mises à jour, visitez pitapit.ca/fr.



SI VOUS AVEZ DES ALLERGIES ALIMENTAIRES, VEUILLEZ AVISER LE PERSONNEL DE PITA PIT AVANT DE PASSER VOTRE COMMANDE.

Tous les produits énumérés ne sont pas offerts dans tous les Pita Pit.



Portion (ml ou g)		Calories		Lipides (g)		L. saturés (g)		L. trans (g)		Cholestérol (mg)		Sodium (mg)		Glucides (g)		Fibres (g)		Sucres (g)		Protéines (g)		Vit. A (% VQ)		Vit. C (% VQ)		Calcium (% VQ)		Fer (% VQ)		Allergènes (Voir les notes)
G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	Info fournisseur

## YOGOURT/SORBET Créez votre propre smoothie ou dessert glacé

Yogourt à la vanille	92	-	120	-	2,5	-	1,5	-	0	-	12	-	65	-	21	-	0	-	21	-	3,2	-	3	-	0	-	10	-	0	-	🌿 L
Yogourt au chocolat	92	-	110	-	2,5	-	1,5	-	0	-	6	-	50	-	20	-	0	-	19	-	3	-	3	-	0	-	2	-	2	-	🌿 L
Sorbet vanille	110	-	120	-	0	-	0	-	0	-	0	-	5	-	31	-	0	-	21	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	🌿

## JUS ET LAIT

Jus de canneberge	240	-	55	-	0	-	0	-	0	-	0	-	3	-	14	-	0	-	12,5	-	0	-	0	-	50	-	0	-	0	-	🌿
Jus d'orange	250	-	55	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	13,5	-	0	-	11,5	-	1	-	0	-	60	-	1	-	0	-	🌿
Lait	250	-	130	-	5	-	3	-	0,2	-	20	-	110	-	12	-	0	-	11	-	9	-	15	-	0	-	30	-	0	-	🌿 L

## FRUITS

Banane	28	-	20	-	0,1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	6,4	-	0,5	-	3,4	-	0,3	-	2,2	-	13,4	-	0,5	-	0,5	-	🌿
Bleuets	28	-	16	-	0,2	-	0,1	-	0	-	0	-	0	-	3,4	-	0,9	-	2,4	-	0,1	-	0	-	6	-	2	-	2	-	🌿
Cerises	28	-	20	-	0,1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	4,5	-	0,6	-	3,6	-	0,3	-	0	-	15	-	2	-	4	-	🌿
Mangue	28	-	18	-	0,1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	4,2	-	0,4	-	3,8	-	0,2	-	2,2	-	13,4	-	0,5	-	0,5	-	🌿
Pêche	28	-	10	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	2,6	-	0,2	-	2	-	0,2	-	4	-	15	-	0	-	2	-	🌿
Ananas	28	-	26	-	0	-	0	-	0	-	0	-	1	-	6,2	-	0,3	-	5,9	-	0,1	-	0	-	20	-	2	-	4	-	🌿
Framboises	28	-	16	-	0,2	-	0	-	0	-	0	-	0	-	3,3	-	1,8	-	1,2	-	0,3	-	0	-	12,5	-	0,5	-	1,5	-	🌿
Fraises	28	-	10	-	0	-	0	-	0	-	0	-	1	-	2,6	-	0,6	-	1,3	-	0,2	-	0	-	20	-	0,4	-	1,6	-	🌿

## NOTES NUTRITIONNELLES



Végétalien

\*Parfait pour ceux qui évitent le gluten, mais non recommandé pour les gens atteints de la maladie cœliaque parce que Pita Pit ne peut pas garantir un environnement sans gluten.

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.

## NOTES SUR LES ALLERGÈNES



Sans gluten\*

- G** Gluten
- S** Soya
- O** Œufs
- L** Lait
- M** Moutarde/farine de moutarde
- P** Poisson (voir aussi la note 7)
- GN** Graines/Noix (voir aussi les notes 8 à 12)
- Sul** Sulfites
- Ms** Maïs (voir aussi les notes 4 à 6 et 13)
- Pc** Pois chiches
- GMS** Glutamate monosodique
- 1** Peut contenir (exemple : S1= peut contenir du soya)
- 2** Présent dans des produits fabriqués sur la même ligne
- 3** Présent dans des produits fabriqués dans la même usine
- 4** Féculé de maïs/amidon de maïs modifié
- 5** Sirop de maïs/solides de sirop de maïs
- 6** Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- 7** Poisson : anchois
- 8** Graines de sésame
- 9** Tournesol
- 10** Noix de macadamia
- 11** Noix de coco
- 12** Arachides
- 13** Farine de maïs

## SOURCES D'INFORMATION ET NOTE SUR LES ALLERGIES

Les informations contenues dans ces tableaux proviennent d'informations que nous procurons les fournisseurs approuvés par PITA PIT<sup>®</sup>. Tous les efforts raisonnables sont faits pour maintenir l'information à jour, mais il est possible que des changements d'ingrédients et des substitutions se produisent à notre insu ou sans notre accord, avant la mise à jour de ces tableaux. En conséquence, il n'y a aucune garantie expresse ou implicite que les informations sont exactes. Les produits promotionnels et régionaux ne sont pas inclus parce que leurs ingrédients varient. Lors de la préparation de la nourriture, des aliments peuvent entrer en contact les uns avec les autres, ce qui n'est pas reflété dans ces tableaux. Si vous avez une allergie alimentaire, sachez que les produits de PITA PIT<sup>®</sup> peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PIT<sup>®</sup> est un restaurant servant des aliments entiers ou préparés non scellés et par conséquent, nous ne pouvons pas garantir un environnement entièrement à l'épreuve des allergies. Pour cette raison, si vous avez des allergies alimentaires, nous vous suggérons d'éviter de consommer nos mets. Votre bien-être est notre principale préoccupation.

**RAPPELÉZ-VOUS : Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez aviser le personnel de Pita Pit avant de passer votre commande.**



# VALEUR NUTRITIVE ET INFORMATION SUR LES ALLERGÈNES

MISE À JOUR LE 20 AVRIL 2021 - PAGE 7 DE 7 Pour les mises à jour, visitez pitapit.ca/fr.



SI VOUS AVEZ DES ALLERGIES ALIMENTAIRES, VEUILLEZ AVISER LE PERSONNEL DE PITA PIT AVANT DE PASSER VOTRE COMMANDE.

Tous les produits énumérés ne sont pas offerts dans tous les Pita Pit.

PITAS SIGNATURES

**NATION CRÉATIVE**

Portion (ml ou g)	Calories		Lipides (g)		L. saturés (g)		L. trans (g)		Cholestérol (mg)		Sodium (mg)		Glucides (g)		Fibres (g)		Sucres (g)		Protéines (g)		Vit. A (% VQ)		Vit. C (% VQ)		Calcium (% VQ)		Fer (% VQ)		Allergènes (Voir les notes)	Info fournisseur
	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P		

Inclus dans les chiffres ci-dessous : garnitures, légumes et sauces. Non inclus : pains pita et garnitures supplémentaires

Le pita hamburger au fromage, BBQ et bacon	264	132	403	201	25	12,7	10,5	5,2	0,6	0,3	92,8	46,4	1584	792	14,3	7,1	3,2	1,6	9,1	4,5	29,7	14,9	15,8	7,9	12,9	6,4	24,4	12,2	16,2	8,1	G2,S,O,L,M,Sul,Ms4
Poulet gourmand	349	174	309	155	10,2	5,1	4,5	2,3	0,2	0,1	102,4	51,2	1169	584	26,7	13,3	2,8	1,4	11,8	5,9	31,3	15,6	55,6	27,8	131	65,5	13,2	6,6	18,2	9,1	L
Poulet César suprême	233	117	405	202	22,2	11,1	5,6	2,8	0,1	0,1	101,8	50,9	1058	529	21	10,5	2,2	1,1	8,8	4,4	31,4	15,7	49,1	24,6	9,1	4,6	23,5	11,8	11,9	6	G,S,O,L,M,P7
Le Grec épicié	368	184	399	200	25,9	12,9	11,2	5,6	0,8	0,4	129,1	64,5	2382	1191	19,2	9,6	6	3	6	3	27,9	14	59,8	29,9	122,2	61,1	21,7	10,8	28,6	14,3	S,O3,L,Sul3,M,Ms4
Le Super-héros	295	148	374	187	22,7	11,3	7,8	3,9	0,2	0,1	76,4	38,2	2156	1078	12,7	6,3	2	1	4,2	2,1	29,1	14,5	7,5	3,7	61,6	30,8	31,3	15,7	10	5	S3,O1,Sul3,M,Ms4,5
Poulet épicié avec une p'tite twist	361	181	526	263	33	17	9,1	4,5	0,4	0,2	62,2	31,1	2545	1272	33,3	16,7	9,9	4,9	5,3	2,6	26,9	13,5	68,4	34,2	161,2	80,6	40	20	25,8	12,9	G,S,O2,L,M2,GN9,Sul2,Pc
Poitrine de bœuf BBQ fumée	298	149	421	210	26	13	9,4	4,7	0,6	0,3	65,8	32,9	1511	756	26,3	13,1	2,3	1,2	18	9	24,9	12,4	27,6	13,8	61,3	30,6	22,6	11,3	17,1	8,6	O,L,M,Sul

## NOUVELLES RECETTES DE PITAS, BOLS DE RIZ ET SALADES

Inclus dans les chiffres : garnitures, légumes et sauces. Non inclus : pains pita, riz, garnitures supplémentaires

Baja du Sud-ouest	295	147	486	243	30,8	15,4	8,2	4,1	0,4	0,2	35	17,5	883	441	32,8	16,4	10,2	5,1	9,3	4,7	15,4	7,7	40	20	108,8	54,4	28,9	14,5	22,2	11,1	G2,S2,O,L,M2,GN3,9Sul2,Ms4
Bruschetta au poulet	300	150	420	210	22,7	11,3	9,6	4,8	0,4	0,2	117	58	1410	705	22,5	11,3	2,5	1,2	15,4	7,7	33,2	16,6	32,5	16,3	25,8	12,9	55,2	27,6	10,4	5,2	O,L,Sul
Poitrine de bœuf BBQ fumée	298	149	390	195	20,2	10,1	8,3	4,1	0,7	0,3	63	31,5	1389	694	25,1	12,5	2	1	17,7	8,8	24	12	31,6	15,8	60,6	30,3	22,6	11,3	15,4	7,7	O,L,M,Sul,Ms4
Halloumi et falafel	293	147	280	140	16,9	8,4	6,2	3,1	0,3	0,2	35	17,5	824	412	21,7	10,9	7,6	3,8	7,1	3,5	12,7	6,4	25,7	12,9	63,6	31,8	28	14	20,8	10,4	S,L,GN9,Sul,Pc
Club jalapeño	287	144	306	153	14	7	4,9	2,5	0,2	0,1	57,6	28,8	1411	705	19,1	9,5	2,2	1,1	10,6	5,3	24,6	12,3	7,2	3,6	61,2	30,6	30	15	8,9	4,5	G,S,O,L,M,P,Sul,Ms4
Poulet piquant et bacon	281	141	333	166	17,7	8,9	4,4	2,2	0,1	0,1	88,9	44	1307	654	24,5	12,4	2,6	1,3	12,5	6,2	21,5	10,7	28,7	14,4	64,3	32,1	25,9	13	11,1	5,6	O,L,P7,Ms4
Poulet chipotle et haricots noirs	348	174	453	226	25	12,5	8,3	4,1	0,4	0,2	98,5	49,3	1608	804	24,9	12,4	8,7	4,3	7,7	3,8	32,5	16,2	67,8	33,9	123,8	61,9	30,4	15,2	20,6	10,3	S,O,L,M,GN3,9,Sul,Ms4
Poulet Buffalo César Épicié	295	148	470	235	29,4	14,7	6,4	3,2	0,2	0,1	58,2	29,1	2521	1261	27,9	13,9	4,1	2	7,4	3,7	22,9	11,5	59,3	29,6	103	51,4	30,1	15	15	7,5	G,S,O,L,M,P7,Sul,Ms4

### NOTES NUTRITIONNELLES



Végétalien

\*Parfait pour ceux qui évitent le gluten, mais non recommandé pour les gens atteints de la maladie cœliaque parce que Pita Pit ne peut pas garantir un environnement sans gluten.

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.

### NOTES SUR LES ALLERGÈNES



Sans gluten\*

G	Gluten
S	Soya
O	Céufs
L	Lait
M	Moutarde/farine de moutarde
P	Poisson (voir aussi la note 7)
GN	Graines/Noix (voir aussi les notes 8 à 12)
Sul	Sulfites
Ms	Mais (voir aussi les notes 4 à 6 et 13)
Pc	Pois chiches
GMS	Glutamate monosodique

- 1 Peut contenir (exemple : S1= peut contenir du soya)
- 2 Présent dans des produits fabriqués sur la même ligne
- 3 Présent dans des produits fabriqués dans la même usine
- 4 Féculé de maïs/amidon de maïs modifié
- 5 Sirop de maïs/solides de sirop de maïs
- 6 Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- 7 Poisson : anchois
- 8 Graines de sésame
- 9 Tourmesol
- 10 Noix de macadamia
- 11 Noix de coco
- 12 Arachides
- 13 Farine de maïs

### SOURCES D'INFORMATION ET NOTE SUR LES ALLERGIES

Les informations contenues dans ces tableaux proviennent d'informations que nous procurons les fournisseurs approuvés par PITA PIT<sup>®</sup>. Tous les efforts raisonnables sont faits pour maintenir l'information à jour, mais il est possible que des changements d'ingrédients et des substitutions se produisent à notre insu ou sans notre accord, avant la mise à jour de ces tableaux. En conséquence, il n'y a aucune garantie expresse ou implicite que les informations sont exactes. Les produits promotionnels et régionaux ne sont pas inclus parce que leurs ingrédients varient. Lors de la préparation de la nourriture, des aliments peuvent entrer en contact les uns avec les autres, ce qui n'est pas reflété dans ces tableaux. Si vous avez une allergie alimentaire, sachez que les produits de PITA PIT<sup>®</sup> peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PIT<sup>®</sup> est un restaurant servant des aliments entiers ou préparés non scellés et par conséquent, nous ne pouvons pas garantir un environnement entièrement à l'épreuve des allergies. Pour cette raison, si vous avez des allergies alimentaires, nous vous suggérons d'éviter de consommer nos mets. Votre bien-être est notre principale préoccupation.

**RAPPELLEZ-VOUS : Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez aviser le personnel de Pita Pit avant de passer votre commande.**