



VALEUR NUTRITIVE ET INFORMATION SUR LES ALLERGÈNES

MISE À JOUR LE 20 AVRIL 2021 - PAGE 1 DE 7 Pour les mises à jour, visitez pita-pit.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.

PAINS PITAS	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)	
	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		
Blanc	75	55	180	130	1	1	0	0	0	0	0	0	180	125	37	25	0	0	0	0	7	5	0	0	0	2	0	6	15	10
Blé entier	75	55	180	130	1,5	1	0	0	0	0	0	0	170	125	34	25	0	0	0	0	7	5	0	0	0	0	2	0	10	6
Sans gluten*	112	-	300	-	6	-	0,5	-	0	-	0	-	460	-	57	-	8	-	0	-	6	-	0	-	0	-	10	-	15	-

GARNITURES

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
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
Haricots noirs	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
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
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
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
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
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
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
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
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
Falafel	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
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
Halkoumi	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
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
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

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 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 PITSM. 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 PITSM peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PITSM 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 (% VO)		Vit. C (% VO)		Calcium (% VO)		Fer (% VO)	
	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	0,4	0,2	5,9	2,9	1	0,5	2,5	1,3
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
Croustons (sac)	14	-	60	-	1,5	-	0	-	0	-	0	-	210	-	10	-	-	-	1	-	1	-	0	-	0	-	0	-	4	-

NOTES NUTRITIONNELLES

(V) 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

(G) 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 : Si – 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™. 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™ peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PIT™ 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)	
	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
	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
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
BBO (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
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
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
Aïoli	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
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
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
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
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
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
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
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
BBO 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
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
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
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

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 procurent les fournisseurs approuvés par PITA PIT™. 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™ peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PIT™ 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	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)	
	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
yogen früz 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
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
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
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
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

EXTRAS

Protéines (par cuillère)	30	-	100	-	0	-	0	-	0	-	0	-	45	-	1	-	0	-	0	-	25	-	0	-	0	-	0	-	0	-
--------------------------	----	---	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

DESSERTS

Üsensations

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
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
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
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/tarine 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 trichés
- 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 Tourneacol
- 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 PITSM. 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 PITSM peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PITSM 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)	
	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

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	-
Yogourt au chocolat	92	-	110	-	2,5	-	1,5	-	0	-	6	-	50	-	20	-	0	-	19	-	3	-	3	-	0	-	2	-	2	-
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	-

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 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 PITSM. 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 PITSM peuvent contenir ou avoir été en contact avec des arachides, des noix ou d'autres produits allergènes. PITA PITSM 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.