



GUIDE DES VALEURS NUTRITIVES ET DES ALLERGÈNES

SI VOUS AVEZ DES PRÉOCCUPATIONS LIÉES AUX ALLERGIES ALIMENTAIRES, VEUILLEZ EN INFORMER LE PERSONNEL DE PITA PIT AVANT DE PASSER VOTRE COMMANDE

VALEURS NUTRITIVES :

Les renseignements nutritionnels présentés dans ces tableaux reposent sur les données des fournisseurs approuvés par Pita Pit, sur des recettes normalisées et sur des portions calculées. Bien que nous nous efforcions d'en assurer l'exactitude, des écarts peuvent survenir en raison de différences de préparation, de substitutions d'ingrédients, de variations saisonnières ou de changements de fournisseurs. Par conséquent, les valeurs nutritives réelles peuvent différer de celles qui sont indiquées. Les valeurs caloriques et les macronutriments sont approximatifs et doivent servir de guide général. Si vous avez des préoccupations ou des restrictions alimentaires particulières, nous vous recommandons de consulter une diététiste professionnelle ou un professionnel de la santé.

ALLERGÈNES :

Les renseignements présentés dans ces tableaux reposent sur l'information sur les produits fournie par les fournisseurs alimentaires approuvés par PITA PIT®. Tous les efforts raisonnables sont déployés pour maintenir cette information à jour ; il demeure toutefois possible que des changements ou des substitutions d'ingrédients surviennent à notre insu ou sans notre consentement avant que ces tableaux puissent être mis à jour. Par conséquent, aucune garantie, expresse ou implicite, n'est donnée quant à leur exactitude. Les articles promotionnels et régionaux particuliers ne sont pas inclus, car leurs ingrédients varient. Si vous avez une allergie alimentaire, ou si vous êtes entré en contact avec des arachides, des noix ou d'autres allergènes possibles. PITA PIT® est un environnement de restauration où sont servis des aliments entiers et préparés qui ne sont pas en emballages scellés. Nous ne pouvons donc malheureusement pas garantir un environnement exempt d'allergènes à 100 %.



GUIDE DES VALEURS NUTRITIVES ET DES ALLERGÈNES

CRÉÉ POUR VOUS — PITA

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
C4U - Pita Donair croustillant	Petit	380	21	4.5	0	30	38	1	4	13	570	170	55	2.2	Lait, Blé/Gluten, Soja
	Régulier	570	29	7	0.5	45	61	2	7	20	840	310	70	5.4	Lait, Blé/Gluten, Soja
	TG	820	45	14	1	80	73	3	12	31	1260	460	95	6.4	Lait, Blé/Gluten, Soja
C4U Shawarma au poulet croustillant	Petit	460	30	4	0	45	33	3	4	13	1100	390	75	3	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Sésame, Moutarde, Sulfites
	Régulier	750	50	7	0	90	50	6	6	24	1800	710	120	5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Sésame, Moutarde, Sulfites
	TG	1160	75	12	0	155	80	8	9	41	2500	970	190	7	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Sésame, Moutarde, Sulfites
C4U Shawarma de bœuf croustillant	Petit	460	30	4	0	42	33	3	4	18	1120	470	85	3	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Sésame, Moutarde, Sulfites
	Régulier	750	50	7	0	85	50	6	6	33	1990	870	145	6	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Sésame, Moutarde, Sulfites
	TG	1150	65	11	0	140	80	8	9	58	2900	1290	230	9	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Sésame, Moutarde, Sulfites
C4U - Shawarma au halloumi croustillant	Petit	550	40	10	0	40	35	4	5	17	1350	370	350	3	Gluten, Lait, Œuf, Sésame, Moutarde, Sulfites
	Régulier	920	65	19	0	85	50	6	9	31	2300	670	680	4	Gluten, Lait, Œuf, Sésame, Moutarde, Sulfites
	TG	1460	100	34	1	140	85	8	14	52	3400	850	1300	6	Gluten, Lait, Œuf, Sésame, Moutarde, Sulfites
C4U Pita au poulet ancho	Petit	540	27	9	0	65	50	6	11	26	1800	700	300	4.5	Gluten, Lait, Œuf, Moutarde, Sulfites
	Régulier	920	52	17	0.5	130	69	11	20	46	3370	1300	550	6.5	Gluten, Lait, Œuf, Moutarde, Sulfites
	TG	1690	102	34	1.2	255	112	21	39	88	6540	2650	1050	11.5	Gluten, Lait, Œuf, Moutarde, Sulfites
C4U Pita cordon-bleu	Petit	470	27	7	0.3	70	33	2	3	27	830	550	300	3.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Régulier	800	51	13	0.7	140	39	3	5	49	1480	1300	550	5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	TG	1440	99	26	1.4	280	49	5	8	93	2710	1850	1100	8.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Pita Chicken Crave 2.0	Petit	360	10	5	0	60	48	3	17	23	1250	600	200	3.5	Gluten, Lait
	Régulier	650	24	11	0.2	130	71	5	34	43	2550	1400	400	5	Gluten, Lait
	TG	1150	45	22	0.3	255	113	8	66	81	4740	2150	700	8	Gluten, Lait
C4U Pita au steak Fiesta	Petit	580	38	10	0.5	70	43	3	10	22	1210	500	300	4	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Régulier	1210	76	20	1	135	89	7	22	45	2560	850	550	7.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	TG	1980	145	39	2	270	96	11	40	74	4510	1550	1000	10	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Pita halloumi et falafel	Petit	570	36	15	0.5	70	43	4	7	23	1510	500	600	3.5	Gluten, Lait, Sésame, Sulfites
	Régulier	870	55	24	1	135	56	4	18	41	2220	800	850	4	Gluten, Lait, Sésame, Sulfites
	TG	1830	135	56	3	275	87	14	24	76	5410	1700	2100	9.5	Gluten, Lait, Sésame, Sulfites
C4U Pita halloumi et bacon	Petit	670	46	14	0.7	85	43	3	11	27	1600	550	450	3.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Régulier	830	53	23	1.2	120	53	4	18	39	2050	900	800	4.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	TG	1670	133	47	2.3	295	55	7	10	75	3990	1450	1600	7	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Pita Sweet Heat	Petit	520	25	8	0.4	70	55	3	16	24	1850	500	300	3	Gluten, Lait, Œuf, Soja
	Régulier	900	48	15	0.7	135	81	5	29	42	3450	850	500	4	Gluten, Lait, Œuf, Soja
	TG	1640	94	29	1.4	270	133	8	56	77	7600	1750	950	5.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja
C4U Pita club jalapeño	Petit	510	22	7	0.3	50	54	2	17	23	1170	550	300	2.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja
	Régulier	870	41	14	0.7	100	80	4	33	40	2160	1350	550	3.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja
	TG	1580	80	28	1.2	190	131	6	63	74	4060	2000	1000	5.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja
C4U Pita au poulet citron et poivre	Petit	430	23	7	0	60	36	3	7	21	1060	450	200	2.5	Gluten, Lait, Sésame
	Régulier	700	43	14	0.5	115	44	5	11	37	1910	800	350	3.5	Gluten, Lait, Sésame
	TG	1260	84	27	1	230	61	8	22	69	3610	160	650	5.5	Gluten, Lait, Sésame
C4U Pita César suprême	Petit	460	26	4.5	0.2	65	36	3	3	23	960	400	125	3	Gluten, Lait, Œuf, Poisson
	Régulier	780	50	9	0	125	46	5	5	40	1700	750	200	4.5	Gluten, Lait, Œuf, Poisson
	TG	1400	97	16	0	245	63	8	9	74	3200	1400	400	7	Gluten, Lait, Œuf, Poisson



GUIDE DES VALEURS NUTRITIVES ET DES ALLERGÈNES

CRÉÉ POUR VOUS — PITA

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
C4U Pita à la poitrine de bœuf BBQ	Petit	600	32	9	0.6	60	57	2	23	22	1310	800	350	3.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Régulier	1050	61	18	1.1	115	87	3	45	39	2410	1550	600	5.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	TG	1940	119	34	2.2	230	145	5	88	72	4620	3000	1150	9	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Pita Southwest Baja	Petit	630	41	9	0.4	45	55	7	11	18	1180	700	350	4.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Régulier	1070	73	18	0.5	85	79	9	22	30	2130	900	600	7	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	TG	2180	160	37	1.5	170	142	25	44	57	4360	2350	1150	12	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Pita César Buffalo épicé	Petit	650	40	9	0	60	49	3	10	23	1930	400	350	3.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Poisson, Moutarde
	Régulier	1160	78	18	0.5	115	71	5	18	41	3650	750	600	5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Poisson, Moutarde
	TG	2150	153	35	1.5	230	111	8	33	33	7100	1400	1150	8	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Poisson, Moutarde
C4U Pita grec épicé	Petit	360	16	7	0	60	37	3	6	22	1930	550	225	3	Gluten, Lait, Soja, Moutarde, Sulfites
	Régulier	610	32	14	0.4	125	48	5	10	40	3770	1000	400	4.5	Gluten, Lait, Soja, Moutarde, Sulfites
	TG	1070	61	27	0.7	250	66	9	18	75	7280	2000	700	7	Gluten, Lait, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Pita cheeseburger végété	Petit	540	27	8	0	35	63	6	16	19	1420	600	300	4	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Régulier	940	51	15	0.5	70	97	11	31	32	2630	1100	550	6	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	TG	1730	99	30	1.5	135	158	21	60	59	5060	2200	1050	10.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Pita club West Coast	Petit	580	31	8	0.4	85	49	5	15	27	2030	750	300	3	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Régulier	1010	61	16	0.5	165	70	8	28	48	3860	1400	500	4.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	TG	1870	118	32	1.4	330	112	15	54	91	8460	2850	950	6.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Pita poulet zesté et bacon	Petit	460	23	3.5	0.1	50	49	3	16	19	1430	450	125	2.5	Gluten, Lait, Œuf, Poisson
	Régulier	780	44	6	0.3	100	69	5	30	32	2540	800	225	3.5	Gluten, Lait, Œuf, Poisson
	TG	1400	86	12	0.4	200	107	8	58	59	4760	1450	400	5.5	Gluten, Lait, Œuf, Poisson
C4U Pita au poulet bruschetta	Petit	530	35	7	0.2	70	34	2	4	22	1160	450	250	3.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Régulier	910	68	14	0.4	135	40	3	7	38	2120	800	450	5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	TG	1670	134	28	0.8	265	51	6	12	71	4030	1550	800	8	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Pita bacon et balsamique	Petit	510	29	9	0	45	42	3	7	23	1030	450	350	4	Gluten, Lait, Soja, Sulfites
	Régulier	830	55	17	1	90	49	4	11	39	1790	800	650	5.5	Gluten, Lait, Soja, Sulfites
	TG	1510	107	34	1.9	175	70	8	22	72	3380	1650	1200	9.5	Gluten, Lait, Soja, Sulfites
C4U Pita cheeseburger bacon BBQ	Petit	530	26	10	0.5	70	50	3	15	27	1790	600	600	12	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Régulier	910	49	19	0.9	135	72	4	27	48	3380	1100	1100	2.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	TG	1660	96	37	1.6	265	117	6	53	90	6480	2200	1000	9	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde

CRÉÉ POUR VOUS — BOL-SALADE

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
C4U - Bol-salade donair croustillant	Petit	150	9	3.5	0	20	14	2	4	7	400	230	50	1.4	Lait, Blé/Gluten, Soja
	Grand	300	17	7	0.5	35	25	3	8	13	620	430	75	2.9	Lait, Blé/Gluten, Soja
C4U Shawarma au poulet croustillant	Petit	270	20	3	0	45	10	3	2	10	690	390	45	1.5	Lait, Œuf, Soja, Sésame, Sulfites
	Grand	540	41	6	0	90	20	6	4	20	1380	780	90	3	Lait, Œuf, Soja, Sésame, Sulfites
C4U Shawarma de bœuf croustillant	Petit	265	18	3	0	40	10	3	3	15	780	470	55	2	Lait, Œuf, Soja, Sésame, Sulfites
	Grand	530	36	6	0	80	20	6	6	30	1560	940	110	4	Lait, Œuf, Soja, Sésame, Sulfites
C4U Salade au poulet ancho	Petit	380	25	8	0.3	65	21	5	9	21	1590	650	250	2.5	Lait, Œuf, Moutarde, Sulfites
	Grand	760	49	17	0.6	130	41	10	18	41	3170	1250	500	5	Lait, Œuf, Moutarde, Sulfites
C4U Salade cordon-bleu	Petit	320	24	6	0.3	70	6	1	2	22	630	500	300	1.8	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand	650	48	13	0.7	140	12	2	4	44	1250	950	550	3.5	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Salade Chicken Crave	Petit	250	11	5	0.1	65	22	2	16	19	1210	550	175	1.8	Lait
	Grand	500	21	11	0.2	130	43	4	32	38	2310	1050	350	3.5	Lait



GUIDE DES VALEURS NUTRITIVES ET DES ALLERGÈNES

CRÉÉ POUR VOUS — BOL-SALADE

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
C4U Salade au steak Fiesta	Petit	480	37	10	0.5	70	20	3	10	18	1120	400	250	2.5	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand	960	74	19	0.9	135	39	6	19	36	2240	800	500	5	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Salade halloumi et falafel	Petit	420	33	14	0.7	70	15	3	5	18	1300	450	550	2	Lait, Sésame, Sulfites
	Grand	830	66	28	1.4	140	29	6	11	36	2600	850	1050	4	Lait, Sésame, Sulfites
C4U Salade halloumi et bacon	Petit	490	41	13	0.6	80	15	2	9	18	1260	400	400	1.5	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand	980	81	26	1.1	160	30	3	17	36	2470	750	800	3	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Salade Sweet Heat	Petit	370	23	7	0.4	70	27	2	14	18	1650	400	225	1.2	Lait, Œuf, Soja
	Grand	740	46	14	0.7	135	53	3	27	36	3240	800	450	2.2	Lait, Œuf, Soja
C4U Salade club jalapeño	Petit	360	19	7	0.3	50	27	1	16	18	970	550	250	1	Lait, Œuf, Moutarde
	Grand	720	39	14	0.6	95	53	3	32	35	1930	1050	500	2	Lait, Œuf, Moutarde
C4U Salade au poulet citron et poivre	Petit	380	31	8	0.5	60	10	2	7	16	1040	350	150	1	Lait, Sésame
	Grand	760	62	16	0.9	115	19	3	13	32	2080	700	300	2	Lait, Sésame
C4U Salade César suprême	Petit	290	22	3.5	0.1	60	9	1	2	16	690	350	50	1.2	Gluten, Lait, Œuf, Poisson
	Grand	620	47	8	0.2	125	17	3	4	35	1500	650	175	2.5	Gluten, Lait, Œuf, Poisson
C4U Salade à la poitrine de bœuf BBQ	Petit	450	29	8	0.6	60	30	1	22	17	1110	750	300	2	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand	900	58	17	1.1	115	60	2	44	34	2210	1500	550	4	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Salade Southwest Baja	Petit	500	39	9	0.4	45	28	6	10	13	1040	550	300	3	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand	1010	79	18	0.7	85	56	12	20	26	2070	1100	550	5.5	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Salade César Buffalo épicé	Petit	500	38	8	0.3	60	21	2	8	18	1720	350	300	1.8	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Poisson, Moutarde
	Grand	1000	76	17	0.7	115	43	4	17	36	3440	700	550	3.5	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Poisson, Moutarde
C4U Salade grecque épicée	Petit	230	15	7	0.2	65	10	2	4	18	1810	500	175	1.5	Gluten, Lait, Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand	460	29	13	0.4	125	19	4	8	35	3560	950	350	3	Gluten, Lait, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Salade cheeseburger végété	Petit	390	24	7	0.3	35	35	5	14	14	1220	550	250	2.2	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand	780	48	15	0.7	70	69	10	29	27	2430	1050	500	4.5	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Salade club West Coast	Petit	430	29	8	0.4	85	21	3	13	22	1830	700	225	1.2	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand	870	58	16	0.7	165	44	8	24	44	3840	1350	500	3.5	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Salade poulet zesté et bacon	Petit	320	21	3	0.1	50	23	2	15	14	1230	400	100	1	Lait, Œuf, Poisson
	Grand	630	42	6	0.2	100	43	4	29	27	2330	750	175	2	Lait, Œuf, Poisson
C4U Salade au poulet bruschetta	Petit	380	33	7	0	70	7	1	3	17	960	400	200	1.8	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand	760	66	13	0	135	13	3	6	33	1910	800	3.5	4	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Salade bacon et balsamique	Petit	340	26	8	0	45	10	1	5	17	800	400	300	2	Lait, Soja, Sulfites
	Grand	670	52	17	1	90	20	3	9	33	1590	750	600	4	Lait, Soja, Sulfites
C4U Salade cheeseburger bacon BBQ	Petit	400	25	9	0	70	24	2	13	22	1570	500	250	2	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand	800	49	18	1	135	48	5	27	43	3140	1000	500	4	Lait, Œuf, Soja, Moutarde

CRÉÉ POUR VOUS — BOL DE RIZ

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
B4U - Bol de riz donair croustillant	Petit	420	11	3.5	0	20	70	4	4	13	400	360	65	3	Lait, Blé/Gluten, Soja
	Grand	830	21	7	0.5	35	137	9	8	26	630	700	100	6	Lait, Blé/Gluten, Soja
C4U Bol de riz shawarma au poulet croustillant	Petit	540	23	1.5	0	35	65	6	2	18	540	520	60	4	Lait, Œuf, Soja, Sésame, Sulfites
	Grand	1080	46	3	0	70	130	12	4	36	1080	1040	120	8	Lait, Œuf, Soja, Sésame, Sulfites
C4U Bol de riz shawarma de bœuf croustillant	Petit	510	19	2.5	0	15	70	6	2	16	600	440	55	3	Lait, Œuf, Soja, Sésame, Sulfites
	Grand	1020	38	5	0	30	140	12	4	32	1200	880	110	6	Lait, Œuf, Soja, Sésame, Sulfites
C4U Bol de riz au poulet ancho	Petit	500	25	8	0	60	47	7	10	26	1650	650	250	3	Lait, Œuf, Moutarde, Sulfites
	Grand	1000	50	16	0	120	95	14	20	52	3300	1300	500	6	Lait, Œuf, Moutarde, Sulfites
C4U Bol de riz cordon-bleu	Petit	450	25	7	0	70	34	3	2	28	630	600	250	3	Lait, Œuf, Soja, Moutarde



GUIDE DES VALEURS NUTRITIVES ET DES ALLERGÈNES

CRÉÉ POUR VOUS — BOL DE RIZ

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
C4U Bol de riz Chicken Crave	Grand	900	50	14	0	140	68	6	4	56	1260	1200	500	6	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Petit	430	15	7	0	70	53	4	18	28	1440	600	200	3	Lait
	Grand	860	30	14	0	140	106	8	36	56	2880	1100	400	6	Lait
C4U Bol de riz au steak Fiesta	Petit	600	37	9	0	65	46	5	9	21	1090	550	230	3	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand	1200	74	18	0	130	92	10	18	42	2180	1100	460	6	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Bol de riz halloumi et falafel	Petit	580	37	15	1	60	45	5	8	22	1600	500	510	3	Lait, Sésame, Sulfites
	Grand	1160	74	30	2	120	90	10	16	44	3200	1000	1100	6	Lait, Sésame, Sulfites
C4U Bol de riz halloumi et bacon	Petit	600	41	13	0.5	70	42	4	9	20	1180	550	410	3	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand	1200	82	26	1	140	84	8	18	40	2360	1100	820	6	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Bol de riz Sweet Heat	Petit	520	26	7	0	70	54	4	14	28	1730	500	210	2	Lait, Œuf, Soja
	Grand	1040	52	14	0	140	108	8	28	56	3460	1000	420	4	Lait, Œuf, Soja
C4U Bol de riz club jalapeño	Petit	490	21	7	0	50	54	3	16	28	990	600	230	2	Lait, Œuf, Soja
	Grand	980	42	14	0	100	2108	6	32	56	1980	1200	460	4	Lait, Œuf, Moutarde
C4U Bol de riz au poulet citron et poivre	Petit	540	35	9	0	65	41	4	8	27	1270	500	160	2	Lait, Sésame
	Grand	1080	70	18	0	130	82	8	16	53	2540	1000	320	4	Lait, Sésame
C4U Bol de riz César suprême	Petit	440	24	4	0	60	37	4	1	28	720	400	85	3	Gluten, Lait, Œuf, Poisson
	Grand	880	48	7	0	120	74	8	2	56	1440	800	170	6	Gluten, Lait, Œuf, Poisson
C4U Bol de riz à la poitrine de bœuf BBQ	Petit	580	30	9	0.5	60	58	3	22	28	1130	700	260	3	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand	1160	60	18	1	120	116	6	44	56	2260	1400	520	6	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Bol de riz Southwest Baja	Petit	630	40	9	0	40	54	8	10	24	1160	700	260	4	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand	1260	80	18	0	80	108	16	20	48	2320	1400	520	8	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
C4U Bol de riz Buffalo épicé	Petit	610	38	9	0	60	48	4	8	29	1710	500	260	3	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Poisson, Moutarde
	Grand	1220	76	18	0	120	96	8	16	57	3420	1000	520	6	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Poisson, Moutarde
C4U Bol de riz grec épicé	Petit	410	18	8	0	70	41	4	6	28	2150	600	185	3	Gluten, Lait, Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand	820	36	16	0	140	82	8	12	56	4300	1200	370	6	Gluten, Lait, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Bol de riz cheeseburger végété	Petit	520	25	7	0	30	60	6	16	24	1250	550	235	4	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand	1040	50	14	0	60	120	12	32	48	2490	1100	470	8	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Bol de riz club West Coast	Petit	550	30	8	0	80	46	5	10	33	1960	700	235	3	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand	1100	60	16	0	160	92	10	20	66	3720	1400	470	6	Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Bol de riz poulet zeste et bacon	Petit	450	22	3	0	50	50	4	15	24	1170	450	85	2	Lait, Œuf, Poisson
	Grand	900	44	6	0	100	100	8	30	48	2340	900	170	4	Lait, Œuf, Poisson
C4U Bol de riz au poulet bruschetta	Petit	660	50	8	0	80	37	3	4	28	1250	500	185	3	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand	1320	100	16	0	160	74	6	8	54	2500	1000	370	6	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Moutarde, Sulfites
C4U Bol de riz bacon et balsamique	Petit	470	27	9	0	45	38	4	5	27	790	500	310	3	Lait, Soja, Sulfites
	Grand	940	54	18	0	90	76	8	10	54	1580	1000	620	6	Lait, Soja, Sulfites
C4U Bol de riz cheeseburger bacon BBQ	Petit	510	25	9	0	65	51	4	14	36	1610	550	250	3	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand	1020	50	18	0	130	102	8	28	72	3200	1100	500	6	Lait, Œuf, Soja, Moutarde

COMPOSEZ LE VÔTRE - PAIN PITA

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Pita blanc	1 ch. (57g)	150	2.5	0.5	0	0	28	1	2	6	210	75	50	1.8	Gluten
Pita de blé entier	1 ch. (57g)	150	2.5	0.5	0	0	28	1	2	6	210	75	50	1.8	Gluten
Pita sans gluten	1 ch. (112g)	280	5	0	0	0	52	8	0	6	460	350	150	2	Aucun
Pain pita mélange	1 ch. (60g)	160	2.5	0.5	0	0	30	1	2	6	220	75	50	1.8	Gluten



GUIDE DES VALEURS NUTRITIVES ET DES ALLERGÈNES

COMPOSEZ LE VÔTRE - RIZ

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Riz pour pitas	Petit 2 oz	70	0	0	0	0	14	1	0	2	0	50	5	0.5	Aucun
	Grand 4 oz	130	1	0	0	0	28	2	0	3	0	100	10	1	Aucun
	TG 8 oz	270	2	0	0	0	57	3	0	7	5	200	20	2	Aucun
Riz pour bols	Petit 4 oz	130	1	0	0	0	28	2	0	3	0	100	10	1	Aucun
	Grand 8 oz	270	2	0	0	0	57	3	0	7	5	200	20	2	Aucun

COMPOSEZ LE VÔTRE - PROTÉINES

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Donair croustillant	Petit 1.5 oz	112	7.7	3.1	0.3	17	4.9	0	0	4.9	209	0	0	0.9	Gluten, Soja
	Grand 3 oz	223	15.3	6.3	0.6	35	9.8	0	0	9.8	418	0	0	1.7	Gluten, Soja
	TG 6 oz	446	30.7	12.5	1.1	70	19.5	0	0	19.5	837	0	0	3.5	Gluten, Soja
Shawarma de bœuf croustillant	Petit 1.5 oz	72	3	1	0	28	1	0	0	10	340	160	15	1	Lait, Soja
	Grand 3 oz	145	6	2	0	56	2	0	0	20	680	320	30	2	Lait, Soja
	TG 6 oz	280	12	5	0	110	3	0	0	25	1350	640	70	4	Lait, Soja
Shawarma au poulet croustillant	Petit 1.5 oz	76	5	1.5	0	32	0.6	0	0	6	250	80	6	0.4	Lait, Soja
	Grand 3 oz	150	19	3	0	64	1.2	0	0	12	500	160	12	0.7	Lait, Soja
	TG 6 oz	300	21	6	0	127	2.5	1	1	23	996	330	25	1.5	Lait, Soja
Falafel	Petit 2 mcx	100	5	1	0	0	11	3	2	3	170	150	75	2	Aucun
	Grand 4 mcx	190	10	1	0	0	22	6	4	6	340	300	125	4	Aucun
	TG 6 mcx	380	19	3.5	0	0	43	12	7	12	670	550	250	7.5	Aucun
Bacon	Petit 3 tranches	70	5	1.5	0.1	20	1	0	1	7	330	100	0	0.4	Aucun
	Grand 6 tranches	150	10	1.5	0.2	40	2	0	1	13	650	200	0	0.8	Aucun
	TG 8 tranches	300	20	7	0	75	4	0	2	26	1300	400	10	1.2	Aucun
Poitrine de bœuf	Petit 1.5 oz	100	6	2.5	0.2	30	3	0	1	7	340	350	0	0.8	Soja
	Grand 3 oz	200	13	2.5	0.4	55	6	0	3	14	670	650	10	1.5	Soja
	TG 6 oz	390	26	10	0.8	105	11	0	5	28	1330	1300	20	3	Soja
Poulet Buffalo	Petit 1.5 oz	90	3.5	0	0	15	9	0	0	6	160	100	0	0.8	Gluten, Soja
	Grand 3 oz	180	7	0	0	30	17	1	0	12	310	175	10	1.2	Gluten, Soja
	TG 6 oz	360	14	1	0	55	33	2	0	24	620	350	20	2.2	Gluten, Soja
Poitrine de poulet	Petit 1.5 oz	50	1	0	0	35	0	0	0	10	170	125	0	0.3	Aucun
	Grand 3 oz	100	2	0	0	65	0	0	0	20	330	250	0	0.8	Aucun
	TG 6 oz	190	4	1	0	125	0	0	0	39	660	500	10	1.2	Aucun
Poulet et bacon	Petit 1.5 oz	100	4.5	1.5	0.1	45	1	0	0	15	380	200	0	0.8	Aucun
	Grand 3 oz	190	9	1.5	0.1	85	2	0	1	29	760	400	10	1.2	Aucun
	TG 6 oz	390	17	6	0	170	3	0	1	57	1520	750	20	2.2	Aucun
Shawarma au poulet	Petit 1.5 oz	50	2.5	0	0	30	1	0	0	8	260	100	10	0.8	Soja
	Grand 3 oz	100	5	0	0	60	2	0	1	16	510	175	20	1.2	Soja
	TG 6 oz	200	10	0	0	115	4	0	2	31	1010	350	40	2.2	Soja
Souvlaki au poulet	Petit 1.5 oz	50	1.5	0	0	30	2	0	0	9	390	150	10	0.3	Soja
	Grand 3 oz	100	2.5	0	0	55	4	0	1	18	770	300	20	0.5	Soja
	TG 6 oz	200	5	0.5	0	105	7	0	2	35	1540	550	40	1	Soja
Poulet Southwest	Petit 1.5 oz	100	5	1	0	35	4	0	3	10	270	175	10	0.4	Lait, Œuf, Moutarde
	Grand 3 oz	190	10	1	0	70	7	0	6	20	540	350	20	1	Lait, Œuf, Moutarde



GUIDE DES VALEURS NUTRITIVES ET DES ALLERGÈNES

COMPOSEZ LE VÔTRE - PROTÉINES

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Chicken Crave	TG 6 oz	200	10	0	0	115	4	0	2	31	1010	350	40	2.2	Lait, Œuf, Moutarde
	Petit 1.5 oz	70	1.5	0	0	40	1	0	0	13	270	200	0	0.5	Aucun
	Grand 3 oz	140	3	0	0	75	2	0	1	26	560	700	0	1	Aucun
	TG 6 oz	190	4	1	0	125	0	0	0	39	660	500	10	1.2	Aucun
Steak Southwest	Petit 1.5 oz	110	6	1.5	0.1	25	5	0	3	9	420	175	10	1	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand 3 oz	210	13	1.5	0.2	50	9	0	7	17	840	350	20	2	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	TG 6 oz	240	10	4.5	0.3	90	4	0	2	33	1260	550	20	3.5	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
Steak	Petit 1.5 oz	60	2.5	1	0.1	25	1	0	0	9	320	150	0	1	Soja
	Grand 3 oz	120	5	1	0.2	45	2	0	1	17	630	300	10	1.8	Soja
	TG 6 oz	240	10	4.5	0.3	90	4	0	2	33	1260	550	20	3.5	Soja
Jambon de charcuterie	Petit 2 tranches	35	1	0	0	15	2	0	0	6	200	175	0	0.3	Aucun
	Grand 4 tranches	80	2.5	0	0	30	3	0	1	12	460	950	0	0.5	Aucun
	TG 8 tranches	220	7	2	0	85	7	0	2	33	1190	950	30	1.8	Aucun
Dinde de charcuterie	Petit 2 tranches	60	0.5	0	0	25	3	0	1	7	390	300	0	0.4	Aucun
	Grand 4 tranches	120	1.5	0	0	50	6	0	1	13	770	600	10	0.8	Aucun
	TG 8 tranches	230	2.5	1	0	95	11	0	3	26	1530	1200	20	1.5	Aucun
Club de charcuterie	Petit 2 tranches	70	2.5	1	0	25	3	0	1	9	400	300	0	0.4	Aucun
	Grand 4 tranches	150	5	1	0.1	50	5	0	2	17	830	850	0	1	Aucun
	TG 8 tranches	290	10	3.5	0	100	9	0	3	33	1590	1050	20	1.8	Aucun
Gyro	Petit 2 tranches	150	13	4.5	0.3	30	2	0	1	9	370	175	20	1.2	Soja, Moutarde
	Grand 4 tranches	300	26	4.5	0.6	60	4	0	2	18	740	350	40	2.5	Soja, Moutarde
	TG 8 tranches	600	52	18	1.2	120	8	0	4	36	1480	700	100	5	Soja, Moutarde
Galette de côtes levées BBQ	Petit 1.5 oz	160	11	4.5	0	50	0	0	0	12	55	150	20	0.5	Aucun
	Grand 3 oz	310	23	9	0	95	0	0	0	24	115	300	30	1	Aucun
	TG 6 oz	620	46	17	0	190	0	0	0	48	230	550	75	2	Aucun
Jambon Forêt-Noire tranché	Petit 1 tranche	20	0.5	0	0	5	1	0	0	3	100	75	0	0.1	Aucun
	Grand 2 tranches	35	1	0	0	15	2	0	0	6	200	175	0	0.3	Aucun
	TG 4 tranches	80	2.5	0	0	30	3	0	1	12	460	950	0	0.5	Aucun
Halloumi	Petit 1.5 oz	140	11	7	0.4	30	2	0	1	9	470	50	300	0	Lait
	Grand 3 oz	280	23	14	0.8	60	3	0	3	18	940	100	600	0	Lait
	TG 6 oz	570	45	28	1.5	115	6	0	6	34	1870	175	1150	0	Lait
Galette de haricots noirs	Petit 2 mcx	100	5	0	0	0	11	2	2	4	180	150	20	1.2	Aucun
	Grand 4 mcx	200	11	1	0	0	23	5	3	8	350	300	50	2.5	Aucun
	TG 8 mcx	400	21	1.5	0	0	46	9	6	15	700	600	100	5.5	Aucun
Pepperoni	Petit 2 mcx	110	8	3	0	30	2	0	1	7	530	225	20	0.4	Moutarde

COMPOSEZ LE VÔTRE - GARNITURES

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Fromage cheddar	Petit 1 oz	110	9	6	0.3	30	2	0	0	7	210	20	200	0	Lait
	Grand 2 oz	210	17	11	0.6	60	3	1	1	13	420	40	400	0.1	Lait
	TG 4 oz	430	35	23	1.2	115	6	2	2	26	840	75	750	0.2	Lait
Fromage mozzarella	Petit 1 oz	80	6	4	0	20	1	0	0	7	190	30	175	0.1	Lait
	Grand 2 oz	170	12	8	0	40	2	0	0	14	380	50	400	0.2	Lait
	TG 4 oz	340	23	15	0.5	75	3	0	0	29	750	100	750	0.3	Lait
Fromage suisse	Petit 1 oz	100	8	4.5	0.3	20	1	0	0	8	110	10	225	0	Lait
	Grand 2 oz	210	15	9	0.6	40	2	0	0	16	220	20	450	0	Lait
	TG 4 oz	420	30	19	1.1	80	4	0	0	31	440	40	900	0	Lait
Fromage parmesan	Petit 1 oz	15	1	0.5	0.1	5	0	0	0	2	60	0	40	0	Gluten, Lait
	Grand 2 oz	35	2	1.5	0.1	10	0	0	0	3	115	10	75	0	Gluten, Lait
	TG 4 oz	70	4.5	3	0.2	15	1	1	0	5	230	20	150	0	Gluten, Lait
Fromage feta	Petit 1 oz	70	6	4	0	20	0	0	0	4	330	20	100	0	Lait
	Grand 2 oz	130	11	8	0	40	0	0	0	8	650	40	200	0	Lait
	TG 4 oz	260	23	15	0	80	0	0	0	16	1290	100	400	0	Lait
Germe de luzerne	Petit 1 oz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0.1	Aucun
	Grand 2 oz	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	20	0	0.2	Aucun
	TG 4 oz	5	0	0	0	0	1	1	0	2	5	30	10	0.3	Aucun
Olives noires	Petit 1 oz	15	1.5	0	0	0	1	0	0	0	105	0	10	0.5	Aucun
	Grand 2 oz	30	3	0	0	0	2	0	0	0	210	0	20	1	Aucun
	TG 4 oz	60	6	1	0	0	4	0	0	0	420	0	40	2	Aucun
Concombre	Petit 1 oz	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	30	0	0	Aucun
	Grand 2 oz	0	0	0	0	0	2	0	0	0	5	50	0	0.1	Aucun
	TG 4 oz	10	0	0	0	0	3	0	1	0	5	100	10	0.2	Aucun
Olives vertes	Petit 0.5 oz	20	2.5	0	0	0	1	0	0	0	220	10	10	0.1	Aucun
	Grand 1 oz	40	4.5	0.5	0	0	2	0	0	0	440	20	20	0.2	Aucun
	TG 2 oz	80	9	1	0	0	4	0	0	1	870	40	40	0.4	Aucun
Poivrons verts	Petit 0.5 oz	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	30	0	0.1	Aucun
	Grand 1 oz	5	0	0	0	0	2	0	1	0	5	50	0	0.1	Aucun
	TG 2 oz	10	0	0	0	0	3	1	1	0	5	100	10	0.2	Aucun
Poivrons rouges rôtis	Petit 0.5 oz	0	0	0	0	0	1	0	0	0.2	2	20	0	0.2	Aucun
	Grand 1 oz	5	0	0	0	0	1	0	1	0.3	4	40	0	0.5	Aucun
	TG 2 oz	15	0	0	0	0	3	1	2	1	10	100	0	1	Aucun
Piments forts	Petit 0.25 oz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	20	0	0	Sulfites
	Grand 0.5 oz	0	0	0	0	0	1	0	0	0	5	40	0	0.1	Sulfites
	TG 1 oz	0	0	0	0	0	1	1	0	0	410	30	40	0	Sulfites
Jalapeños	Petit 0.25 oz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	10	10	0	Aucun
	Grand 0.5 oz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	20	20	0	Aucun
	TG 1 oz	70	4.5	3	0.2	15	1	1	0	5	230	20	150	0	Aucun
Laitue iceberg	Petit 1.5 oz	5	0	0	0	0	2	1	1	0	5	75	10	0.2	Aucun
	Grand 3 oz	10	0	0	0	0	3	1	2	1	10	125	20	0.4	Aucun
	TG 6 oz	25	0	0	0	0	6	2	3	2	20	250	40	0.8	Aucun
Laitue romaine	Petit 1.5 oz	5	0	0	0	0	2	1	1	1	5	125	20	0.5	Aucun
	Grand 3 oz	15	0	0	0	0	3	2	1	2	10	225	30	1	Aucun
	TG 6 oz	30	0.5	0	0	0	6	4	2	3	15	450	75	1.8	Aucun
Carottes râpées	Petit 0.5 oz	5	0	0	0	0	1	0	1	0.1	10	40	0	0	Aucun
	Grand 1 oz	10	0	0	0	0	3	1	1	0.3	20	100	10	0.1	Aucun

COMPOSEZ LE VÔTRE - GARNITURES

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Champignons	Petit 0.5 oz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	50	0	0.1	Aucun
	Grand 1 oz	5	0	0	0	0	1	0	1	1	5	100	0	0.2	Aucun
	TG 2 oz	10	0	0	0	0	2	1	1	2	5	200	0	0.3	Aucun
Oignons	Petit 0.25 oz	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	20	0	0	Aucun
	Grand 0.5 oz	5	0	0	0	0	2	0	1	0	5	30	0	0	Aucun
	TG 1 oz	10	0	0	0	0	3	0	1	0	5	50	10	0.1	Aucun
Ananas	Petit 0.5 oz	5	0	0	0	0	2	0	1	0	0	20	0	0	Aucun
	Grand 1 oz	15	0	0	0	0	4	0	3	0	0	40	0	0.1	Aucun
	TG 2 oz	30	0	0	0	0	8	1	6	0	0	75	10	0.2	Aucun
Cornichons	Petit 0.5 oz	40	2.5	0	0	0	4	0	0	0	45	100	0	0.2	Aucun
	Grand 1 oz	80	5	0.5	0	0	8	1	0	1	85	200	0	0.3	Aucun
	TG 2 oz	160	10	1	0	0	16	1	1	2	170	400	10	0.8	Aucun
Navet mariné	Petit 0.5 oz	5	0	0	0	0	1	0	0	0	63	23	5	0	Aucun
	Grand 1 oz	9	0	0	0	0	2	0	0	0	126	47	9	0	Aucun
	TG 2 oz	9	0	0	0	0	2	0	0	0	126	47	9	0	Aucun
Oignon rouge mariné	Petit 0.5 oz	5	0	0	0	0	1.4	0	0	0	26	23	0	0	Sulfites
	Grand 1 oz	9	0	0	0	0	3	0	0	0	51	47	0	0	Sulfites
	TG 2 oz	9	0	0	0	0	3	0	0	0	51	47	0	0	Sulfites
Bébés épinards	Petit 0.5 oz	5	0	0	0	0	2	1	0	1	25	175	30	1	Aucun
	Grand 1 oz	5	0	0	0	0	2	1	0	1	25	175	30	1	Aucun
	TG 2 oz	25	0	0	0	0	5	2	0	4	90	650	125	3.5	Aucun
Tomate	Petit 0.5 oz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	Aucun
	Grand 1 oz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	Aucun
	TG 2 oz	10	0	0	0	0	3	1	1	1	5	150	10	0.2	Aucun
Croûtons	Petit 0.25 oz	35	1.5	0	0	5	5	0	0	1	80	20	10	0.2	Gluten, Lait
	Grand 0.5 oz	70	2.5	0.5	0	5	9	1	1	2	160	30	20	0.4	Gluten, Lait
	TG 1 oz	130	5	1.5	0	5	18	1	1	4	310	75	30	1	Gluten, Lait

COMPOSEZ LE VÔTRE - TARTINADES

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Houmous	Petit 1 oz	45	2.5	0	0	0	5	2	0	3	110	75	20	0.8	Sésame
	Grand 2 oz	90	5	1	0	0	9	3	0	5	220	150	30	1.5	Sésame
	TG 4 oz	190	11	1.5	0	0	17	7	0	9	430	300	50	3	Sésame
Pulpe d'avocat	Grand 2 oz	45	4	0.5	0	0	3	2	0	1	75	150	0	0.2	Aucun
	Petit 1 oz	90	8	1	0	0	6	4	1	2	150	300	10	0.4	Aucun
	TG 4 oz	180	16	2.5	0	0	11	8	1	3	300	550	20	0.8	Aucun

COMPOSEZ LE VÔTRE - SAUCES

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Ancho chipotle	Petit 1 oz	110	8	1.5	0	10	8	0	6	0	280	0	10	0.2	Lait, Œuf, Moutarde
	Grand 2 oz	220	16	3	0	15	15	0	12	1	550	0	20	0.4	Lait, Œuf, Moutarde
	TG 4 oz	450	33	6	0	25	29	0	24	2	1100	0	40	1	Lait, Œuf, Moutarde
Balsamique sans gluten	Petit 1 oz	100	10	1	0	0	3	0	2	0	170	0	20	0.4	Soja, Sulfites
	Grand 2 oz	200	21	1.5	0	0	5	0	3	0	330	10	30	0.8	Soja, Sulfites



GUIDE DES VALEURS NUTRITIVES ET DES ALLERGÈNES

COMPOSEZ LE VÔTRE - SAUCES

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
BBQ	TG 4 oz	410	41	3	0.4	0	10	0	6	0	660	20	50	1.5	Soja, Sulfites
	Petit 1 oz	50	0	0	0	0	13	1	8	1	310	100	30	0.4	Soja, Moutarde, Sulfites
	Grand 2 oz	110	0	0	0	0	25	2	17	2	610	175	50	1	Soja, Moutarde, Sulfites
	TG 4 oz	210	0	0	0	0	49	3	33	4	1210	350	100	1.8	Soja, Moutarde, Sulfites
César	Petit 1 oz	150	17	1.5	0.1	15	1	0	0	1	230	10	20	0.1	Lait, Œuf, Poisson
	Grand 2 oz	310	33	3	0.1	30	2	0	1	2	460	20	30	0.2	Lait, Œuf, Poisson
	TG 4 oz	610	67	6	0.2	60	4	0	1	3	920	40	75	0.4	Lait, Œuf, Poisson
Donair	Petit 1 oz	60	1.5	0	0	0	12	0	9	1	35	0	20	0	Lait
	Grand 2 oz	110	3	0	0	0	23	0	19	2	70	0	40	0	Lait
	TG 4 oz	110	3	0	0	0	23	0	19	2	70	200	40	0	Lait
Aïoli à l'ail	Petit 1 oz	140	15	1	0	15	2	0	1	0	230	20	10	0.1	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	Grand 2 oz	270	29	2.5	0	30	3	0	1	1	460	30	20	0.2	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
	TG 4 oz	540	59	4.5	0.2	55	5	0	2	2	910	50	30	0.4	Lait, Œuf, Soja, Moutarde
Miel et ail	Petit 1 oz	70	0	0	0	0	18	0	10	0	190	30	0	0.2	Soja
	Grand 2 oz	140	0	0	0	0	36	0	20	0	380	50	0	0.3	Soja
	TG 4 oz	290	0	0	0	0	72	0	40	1	750	100	0	0.8	Soja
Miel et moutarde	Petit 1 oz	60	0	0	0	0	14	0	12	0	85	10	0	0.1	Moutarde
	Grand 2 oz	120	0	0	0	0	28	0	25	0	170	20	0	0.2	Moutarde
	TG 4 oz	250	1	0	0	0	56	0	49	1	330	40	0	0.4	Moutarde
Sauce piquante	Petit 1 oz	0	0	0	0	0	1	0	0	0	750	50	0	0.2	Aucun
	Grand 2 oz	5	0	0	0	0	1	0	1	0	1500	100	0	0.3	Aucun
	TG 4 oz	10	0	0	0	0	2	0	1	1	3000	175	10	0.8	Aucun
Ketchup	Petit 1 oz	35	0	0	0	0	9	0	7	0	250	75	0	0	Aucun
	Grand 2 oz	70	0	0	0	0	17	0	13	1	500	150	0	0	Aucun
	TG 4 oz	130	0	0	0	0	33	0	26	2	990	300	0	0	Aucun
Za'atar au citron	Petit 1 oz	100	10	1.5	0	0	2	0	2	0	190	0	0	0	Sésame
	Grand 2 oz	210	21	3	0	4	0	0	4	0	380	0	0	0	Sésame
	TG 4 oz	420	42	6	1	0	8	0	8	0	760	0	0	0	Sésame
Mayonnaise légère	Petit 1 oz	70	6	1	0	5	3	0	1	0	240	10	0	0	Œuf
	Grand 2 oz	130	13	2	0	10	6	0	2	0	470	20	0	0.1	Œuf
	TG 4 oz	270	25	4	0.1	20	11	0	4	0	940	40	10	0.2	Œuf
Moutarde	Petit 1 oz	20	1	0	0	5	2	1	0	2	350	40	20	0.3	Moutarde
	Grand 2 oz	35	2.5	0	0	5	3	2	0	3	680	100	40	0.5	Moutarde
	TG 4 oz	70	5	0	0	6	4	1	5	5	1360	175	75	1	Moutarde
Ranch	Petit 1 oz	120	13	1	0	10	3	0	1	0	190	30	10	0.1	Lait, Œuf, Soja
	Grand 2 oz	250	26	2	0	20	5	0	2	1	380	50	20	0.2	Lait, Œuf, Soja
	TG 4 oz	500	52	4	0	35	10	0	3	2	750	100	40	0.3	Lait, Œuf, Soja
BBQ fumé	Petit 1 oz	45	0	0	0	0	12	0	9	0	210	100	10	0.1	Moutarde, Sulfites
	Grand 2 oz	90	0	0	0	0	23	0	19	1	410	175	20	0.2	Moutarde, Sulfites
	TG 4 oz	190	0	0	0	0	45	0	38	2	820	350	40	0.4	Moutarde, Sulfites
Mayonnaise épicée	Petit 1 oz	190	21	3.5	0.1	15	0	0	0	0	190	10	0	0.1	Œuf, Soja
	Grand 2 oz	390	42	7	0.1	25	0	0	0	1	370	20	0	0.2	Œuf, Soja
	TG 4 oz	770	85	13	0	50	1	0	1	2	730	30	10	0.3	Œuf, Soja
Thai épicé	Petit 1 oz	60	0	0	0	0	14	0	12	0	330	40	0	0.1	Aucun
	Grand 2 oz	110	0	0	0	0	28	1	25	0	660	75	0	0.2	Aucun
	TG 4 oz	220	0	0	0	0	55	1	49	1	1320	150	10	0.3	Aucun
Teriyaki	Petit 1 oz	40	0	0	0	0	11	0	9	0	310	30	0	0.1	Gluten, Soja, Sulfites



GUIDE DES VALEURS NUTRITIVES ET DES ALLERGÈNES

COMPOSEZ LE VÔTRE - SAUCES

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Tzatziki	Grand 2 oz	80	0	0	0	0	21	0	17	0	620	50	0	0.2	Gluten, Soja, Sulfites
	TG 4 oz	160	0	0	0	0	41	0	35	0	1230	100	0	0.4	Gluten, Soja, Sulfites
	Petit 1 oz	40	3	1	0	10	3	0	1	1	180	20	30	0.1	Lait
	Grand 2 oz	80	6	2.5	0.2	15	5	1	3	2	350	30	75	0.2	Lait
Sauce spéciale	TG 4 oz	160	12	4.5	0.3	30	10	1	6	4	690	75	125	0.3	Lait
	Petit 1 oz	139	15	1	0	0	0	0	0	0	157	11	4	0	Sulfites
	Grand 2 oz	282	31	2	0	0	1	0	0	0	319	23	9	0	Sulfites
	TG 4 oz	560	62.7	4.4	0	0	2	1.2	0.7	0.2	633	45	17	0	Sulfites
Sauce tahini	Petit 0.5 oz	40	4	0	0	0	1	0	0	2	26	35	5	0	Sésame, Sulfites
	Grand 1 oz	80	8	0	0	0	2	0	0	4	51	70	9	1	Sésame, Sulfites
	TG 1 oz	80	8	0	0	0	2	0	0	4	51	70	9	1	Sésame, Sulfites
Sauce à l'ail épicée	Petit 0.5 oz	90	9	0	0	14	0	0	0	0	65	5	0	0	Œuf, Sulfites
	Grand 1 oz	180	18	0	0	28	0	0	0	0	120	9	0	0	Œuf, Sulfites
	TG 1 oz	180	18	0	0	28	0	0	0	0	120	9	0	0	Œuf, Sulfites
Sauce à l'ail	Petit 0.5 oz	100	10	1	0	14	0	0	0	0	70	5	0	0	Œuf, Sulfites
	Grand 1 oz	200	20	2	0	28	0	0	0	0	140	9	0	0	Œuf, Sulfites
	TG 1 oz	200	20	2	0	28	0	0	0	0	140	9	0	0	Œuf, Sulfites
Sauce chipotle croustillante	Petit 0.5 oz	980	100	6	0	0	1	0	1	0	30	10	0	0	Lait, Œuf, Moutarde
	TG 0.5 oz	980	100	6	0	0	1	0	0	1	30	10	0	0	Lait, Œuf, Moutarde

COLLATIONS ET ACCOMPAGNEMENTS

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Falafel et trempette	85 g	190	10	2	0	0	21	6	4	6	330	250	125	3.5	Aucun
Croustilles de pita	113 g	310	5	1.5	0	0	57	3	4	10	420	125	100	3.5	Gluten
Bouchées Buffalo	85 g	240	9	0.5	0	35	22	1	0	16	410	225	10	1.5	Gluten, Soja
Bâtonnets de halloumi	85 g	280	23	14	0.8	60	3	0	3	18	940	100	600	0	Lait
Pita Twist - Pepperoni	295 g	350	17	7	0	50	31	1	2	19	920	300	250	2	Gluten, Lait, Moutarde
Pita Twist - Ail et fromage	310 g	450	24	15	0.5	70	31	1	2	27	740	125	650	1.8	Gluten, Lait

BISCUITS

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Biscuit au beurre d'arachide	2 ch. (75.4g)	350	19	7	0.1	20	40	2	20	6	460	150	30	2	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Arachides
Biscuit aux noix de macadamia	2 ch. (75.4g)	350	17	8	0.1	20	46	1	28	4	260	75	40	1.8	Gluten, Lait, Œuf, Soja, Noix
Biscuit double chocolat	2 ch. (75.4g)	320	16	8	0.2	20	46	2	30	4	300	200	20	3	Gluten, Lait, Œuf, Soja
Biscuit à l'avoine et aux raisins secs	2 ch. (75.4g)	320	13	8	0	15	49	3	27	6	290	150	30	2.2	Gluten, Lait, Œuf, Soja
Biscuit Carnaval	2 ch. (75.4g)	320	16	8	0.2	20	46	2	30	4	300	200	20	3	Gluten, Lait, Œuf, Soja
Biscuit aux brisures de chocolat	2 ch. (75.4g)	320	16	8	0.2	20	46	2	30	4	300	200	20	3	Gluten, Lait, Œuf, Soja



GUIDE DES VALEURS NUTRITIVES ET DES ALLERGÈNES

SMOOTHIES

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Berry Bliss	Petit 12 oz	280	1.5	1	0	5	66	4	49	2	55	250	100	0.5	Lait
	Grand 16 oz	390	2.5	2	0	10	92	4	65	2	100	400	150	0.4	Lait
Sunset Paradise	Petit 12 oz	290	1	1	0	5	68	2	48	2	60	300	75	0.5	Lait
	Grand 16 oz	400	2	2	0	10	93	2	64	2	105	450	125	0.8	Lait
Chocolat et banane	Petit 12 oz	300	3	2.5	0	15	62	2	44	9	190	850	350	0.8	Lait
	Grand 16 oz	370	7	5	0.1	30	66	2	42	12	210	1000	400	0.4	Lait
Fraise et banane	Petit 12 oz	290	1	1	0	5	71	2	52	2	50	450	100	0.8	Lait
	Grand 16 oz	420	2	2	0	10	97	2	70	3	100	550	150	0.8	Lait
Protéine de lactosérum (mesure)	Petit 14 g	50	0	0	0	0	0	0	0	13	35	75	0	0	Lait, Soja
	Grand 28 g	100	0	0	0	0	0	0	0	25	65	150	0	0	Lait, Soja

COMPOSEZ LE VÔTRE — YOGOURT GLACÉ

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Yogourt à la vanille faible en gras (base)	Petit 1/2 ch.	70	1	1	0	5	14	0	7	1	45	100	40	0	Lait
	Grand 1 ch.	140	2	2	0	10	28	0	14	1	90	200	100	0	Lait
KitKat concassé	28.3 g	150	7	5	0	5	19	0	14	2	20	75	40	0.3	Gluten, Lait, Soja
Smarties concassés	28.3 g	140	9	5	0	0	19	2	15	2	5	125	10	1	Gluten, Lait, Soja
Miettes de biscuit	28.3 g	130	5	1.5	0	0	21	1	11	2	100	40	20	1.2	Gluten, Soja
Bouchées de gâteau au fromage	28.3 g	100	6	3.5	0.2	30	11	0	8	2	65	75	30	0.4	Gluten, Lait, Œuf, Soja

DESSERT GLACÉ TOUT FRUIT

Article du menu	Format	Cal	Lip. (g)	Sat. (g)	Trans (g)	Chol. (mg)	Gluc. (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Prot. (g)	Sodium (mg)	Potas. (mg)	Calc. (mg)	Fer (mg)	Allergènes
Dessert glacé à la mangue	Petit 113.4 g	100	1	1	0	5	23	1	15	1	50	200	50	0.1	Aucun
	Grand 213 g	210	2.5	2	0	10	46	2	29	2	95	400	100	0.2	Aucun
Dessert glacé à la fraise	Petit 113.4 g	90	1	1	0	5	20	1	9	1	45	175	50	0.4	Aucun
	Grand 213 g	180	2	2	0	10	39	2	19	2	90	350	100	1	Aucun
Dessert glacé à la framboise	Petit 99.2 g	90	1.5	1	0	5	20	3	9	2	45	175	75	0	Aucun
	Grand 185 g	180	2.5	2	0	10	39	5	18	3	90	350	125	0.1	Aucun
Dessert glacé à la pêche	Petit 113.4 g	90	1	1	0	5	20	1	11	1	45	200	50	0.1	Aucun
	Grand 213 g	190	2.5	2	0	10	39	2	23	2	90	400	100	0.2	Aucun
Dessert glacé au bleuet	Petit 99.2 g	90	1	1	0	5	20	1	10	1	50	150	75	0.1	Aucun
	Grand 185 g	180	2.5	2	0	10	39	2	21	2	95	250	100	0.2	Aucun
Dessert glacé à l'ananas	Petit 113.4 g	100	1	1	0	5	22	1	13	1	50	175	50	0.2	Aucun
	Grand 213 g	200	2	2	0	10	43	2	25	2	95	350	100	0.4	Aucun
Dessert glacé à la banane	Petit 113.4 g	120	1	1	0	5	27	1	16	2	45	300	50	0.2	Aucun
	Grand 213 g	250	2	2	0	10	54	2	31	3	90	600	100	0.4	Aucun