



# VALEUR NUTRITIVE ET INFORMATION SUR LES ALLERGÈNES

MISE À JOUR LE 22 SEPTEMBRE 2020 - 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	90	55	200	120	0,5	0	0	0	0	0	0	0	520	320	42	25	2	1	1	0	6	4	0	0	2	2	8	6	15	10	G	
Blé entier	90	65	190	120	0	0	0	0	0	0	0	0	520	320	41	25	5	3	1	0	7	4	0	0	2	4	8	4	15	10	G	
Sans gluten *	112	-	300	-	6	-	0,5	-	0	-	0	-	460	-	57	-	8	-	0	-	6	-	0	-	0	-	10	-	15	-	Ms	

## GARNITURES

Bacon	30	15	160	80	12	6	3	1,5	0	0	50	25	460	230	2	1	0	0	0	0	0	0	12	6	0	0	0	0	4	2	
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	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	
Poulet César	105	52,5	209	104	10,6	5,3	2,9	1,4	0	0	101,3	50,7	562	281	2,2	1,1	0	0	0	0	27,6	13,8	1,7	0,9	1,7	0,9	0	0	4,4	2,2	
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	Ms4
Club déli	88	44	130	65	5,7	2,9	1,6	0,8	0	0	46,7	23,4	621	311	3,3	1,7	0	0	0,9	0,5	16,8	8,4	0,9	0,5	1,3	0,7	0,6	0,3	4,5	2,3	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	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	Ms5
Œuf de poule en liberté	85	42,5	203	102	17,8	8,9	3	1,5	0,3	0,2	246	123	300	150	2,6	1,3	0,7	0,4	1,1	0,6	8	4	13	6,5	0	0	4	2	9	4,5	O,L
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	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	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	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	S,O,L,M,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** 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)
- 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

## 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 22 SEPTEMBRE 2020 - 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	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		
Avocat	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	30	15	2,5	1,3	0	0	0	0	0	0	110	55	1	0,5	0,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Concombres	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	42	21	4,4	2,2	0,6	0,3	0	0	0	0	451	226	1	0,6	1	0,5	0,2	0,1	0,3	0,2	0	0	0	0	2	1	1	0,5	
Poivrons verts	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	0	0	40,6	20,3	5,9	3	1,1	0,5	S2,O3,M2,Sul2
Houmous	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	S2,GN,Pc,8,9
Jalapenos	15	8	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	125	63	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0	0,1	0	0	0	45,7	22,9	6,6	3,3	1,2	0,6	S2,O3,M2,Sul2
Laitue – iceberg	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	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	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	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	15	8	11	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,8	1,4	0,1	0,1	2,5	1,3	0,1	0,1	0	0	33,6	16,8	1,1	0,6	1,1	0,6	
Cornichons	15	8	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	138	69	0,3	0,2	0,2	0,1	0	0	0,2	0,1	1,1	0,6	0	0	2,2	1,1	1,1	0,6	M3
Riz (grain entier)	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	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	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	
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)
- 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

## 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 22 SEPTEMBRE 2020 - 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	30	15	2,5	1,3	0,5	0,3	0	0	5	2,5	115	58	1,5	0,8	0	0	1	0,5	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	🌿 S,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 suprême	15	7,5	80	40	0,8	0,4	0,5	0,3	0,1	0,1	10	5	75	38	0	0	0	0	0	0	0,4	0,2	0	0	0	0	0,3	0,2	0	0	🌿 O,L,M,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
Aïoli	15	7,5	50	25	8,5	4,3	1,5	0,8	0	0	5	2,5	160	80	0,5	0,3	0	0	0,5	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	🌿 O,GN,8
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
Za'atar au citron (V)	15	7,5	9	4,5	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	🌿 GN,8
Italienne légère (V)	15	7,5	9	5	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0	36	18	1,6	0,8	0,1	0,1	1,3	0,6	0,1	0	0	0	0,6	0,3	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	🌿 O,Ms4
Ranch légère	15	7,5	35	18	2,5	1,3	0,5	0,3	0	0	2,5	1,3	115	58	2	1	0	0	1	0,5	0,2	0,1	0	0	0	0	1	0,5	0	0	🌿 S,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

(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

(🌿) 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)
- 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

## 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 22 SEPTEMBRE 2020 - 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	-	80	-	6	-	1,5	-	0	-	25	-	230	-	1	-	0	-	0	-	6	-	0	-	0	-	0	-	2	-	🌿
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	-	75	-	6,5	-	4,2	-	0,2	-	23,3	-	271	-	1,9	-	0	-	0	-	3,7	-	3,7	-	0	-	3,7	-	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	21	10,5	72	36	5,6	2,8	3,5	1,8	0,2	0,1	17,5	8,8	339	170	0	0	0	0	0	0	5,3	2,6	3,4	1,7	0	0	18	9	1,4	0,7	🌿 L
Riz (grain entier)	57	-	45	-	0,4	-	0	-	0	-	0	-	0	-	9	-	0,5	-	0	-	1	-	0	-	0	-	0	-	1	0	🌿

## ASSAISONNEMENTS

Cajun	🌿	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	65	-	1	-	0	-	0	-	0,1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	🌿
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
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	-	🌿

## COOKIES

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)

Croustilles de pita	🌿	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)  
**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

## 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 22 SEPTEMBRE 2020 - 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
Délice aux bleuets	472	235	268	156	3	1,7	1,8	1	0	0	12	6	69	35	56,1	33	2,8	2	46,4	26,1	4	2,2	7,5	4,9	94,3	56,9	14,9	8,7	4,9	3,7	L
Choco-banane	470	235	331	207	8,1	4,2	4,8	2,4	0,2	0,1	27,3	13,6	168	84	52	35,6	1,5	1,5	41	25,6	13,5	7,2	25,7	16,2	40,3	40,3	41,3	21,3	3,3	2,3	L
Chocolat framboise	386	207	265	141	8	4	4,7	2,4	0,2	0,1	27,3	13,6	168	84	36,1	19,7	1,8	1,8	31,9	16,6	12,9	6,6	19	9,5	12,5	12,5	40,4	20,5	3,5	2,5	L
Cocktail pêche et fraises	472	229	218	119	2,6	1,3	1,5	0,8	0	0	12	6	66	33	45,7	25,4	1,6	1,1	39,8	21,5	5	2,8	11	7,5	133,8	84,4	11,9	6,1	7,2	5,4	L
Explosion de framboises	472	235	262	152	2,9	1,6	1,5	0,8	0	0	12	6	67	34	40,1	32	4,3	3,2	35,3	27,3	4,1	2,8	3	1,5	65	80,7	15	9,3	11	8,3	L
Fraises et banane	472	235	267	152	2,8	1,4	1,6	0,8	0	0	12	6	69	35	56,6	32,8	2,7	1,9	47	25,9	4,8	2,6	13	7,6	133,4	83,4	13,9	7,4	6,3	4,2	L
Tempête tropicale	472	229	221	132	2,8	1,4	1,6	0,8	0	0	12	6	66	33	44,9	27,8	1,5	0,7	39,9	24,5	4,2	2,5	9,7	4,2	79,6	60	14,5	7,3	7,3	2,9	L
Avalanche de petits fruits	472	229	240	114	3	1,5	1,7	0,8	0	0	12	6	70	35	49,5	23,5	4,5	1,8	42,4	20,4	4,3	2	3,7	1,9	109	63,4	14,9	8,3	7,3	4,9	L

## EXTRAS

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

## DESSERTS

### Üsensations

Gâteau-fromage/cerises	308	177	544	302	17,8	9,5	3,8	2,3	0	0	99,6	52,8	531	282	83,1	46,8	1	0,5	68,6	39,6	10	5,8	7,5	4,5	0	0	25	15	0	0	G,S,O,L,Ms4
Café	271	159	500	280	18,3	9,8	3,8	2,3	0	0	30	18	163	98	72,5	41,5	4	2	72,5	41,5	12	6,8	7,5	4,5	0	0	25	15	0	0	L
Biscuit-crème	302	174	647	353	18,6	9,9	8,7	4,7	0	0	30	18	484	258	102	56,3	0	0	82,2	46,4	13	7,3	7,5	4,5	0	0	25	15	6	3	G,S,L,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** 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)
- 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

## 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 22 SEPTEMBRE 2020 - 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 Signature  
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		

Pains pitas, sauces et garnitures additionnelles non incluses dans le compte de calories.

Le pita hamburger au fromage, BBQ et bacon	264	132	388	194	23	11,5	8,8	4,4	0,4	0,2	100,3	50,2	1717	858	14,6	7,3	3,6	1,8	7,7	3,8	31,4	15,7	15,8	7,9	12,9	6,4	23,6	11,8	17,5	8,8	S,O,L,M,Ms3,4,5
Déjeuner canadien	241	120,5	383	192	28,5	14,2	7,4	3,7	0,5	0,3	285	142,5	802	401	13,4	6,7	2,7	1,3	6,9	3,5	19,6	9,8	44,5	22,2	25,5	12,7	17,3	8,6	17,9	9	O,L,Ms5
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	232	116	422	211	15,3	7,6	4,9	2,5	0,2	0,1	120,3	60,2	1081	541	21	10,5	2,2	1,1	7,6	3,8	33,6	16,8	61,1	30,6	8,5	4,3	23,3	11,6	14,6	7,3	G,S,O,L,M,P7
Le Grec épicé	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 Western	291	146	476	238	34,3	17,1	10,3	5,2	0,7	0,4	308	154	1198	599	14,3	7,1	4,2	2,1	6,9	3,5	28,4	14,2	48,9	24,5	44,7	22,3	27,8	13,9	22,9	11,4	S,O,L,M,Ms4,5
Le Super-héros	288	144	417	208	28,7	14,3	8,3	4,2	0,2	0,1	104	52	2439	1220	12	6	3	1,5	3,8	1,9	31,2	15,6	9	4,51	61,6	30,8	30,7	15,3	14,9	7,4	S3,O,L,Sul3,M,Ms4,5
Déjeuner steak et œufs	346	173	488	244	38,9	19,4	8,5	4,3	0,7	0,4	297,5	148,8	1490	745	9,1	4,6	3	1,5	5	2,5	31,5	15,8	42,2	21,1	61,4	30,7	26	13	26,5	13,3	S,O,L,Ms4,GMS
Poulet épicé avec une p'tite twist	361	181	532	344	34	17	8,9	4,4	0,4	0,2	70,2	35,1	2557	1278	33,2	16,6	9,7	4,8	5	2,5	27,6	13,8	68,4	34,2	151,6	75,8	38	19	23,9	12	G,S,O3,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	E,D,M,Sul

Bols de riz

Garnitures, légumes et sauces

Baja du Sud-ouest	549	275	751	376	37,2	18,6	13,8	6,9	0,8	0,4	61	31	1105	552	71,2	35,6	12,1	6	9,7	4,8	26	13	49	24,5	108,9	54,4	48,3	24,1	25,9	12,9	S,O,L,M,SN3,9,C4
Bruschetta au poulet	555	277	699	349	35,5	17,8	14,9	7,4	0,5	0,3	147,7	73,8	1904	952	59,6	29,8	4,5	2,2	14,8	7,4	41	20,5	36,2	18,1	25,8	12,9	64,5	32,3	14,4	7,2	S,O,L,Sul
Poitrine de bœuf BBQ fumée	525	262	629	314	32,2	16,1	12,2	6,1	0,8	0,4	79,8	39,9	1343	672	61,3	30,1	4,3	2,2	18	9	28,9	14,4	35,1	17,5	61,3	30,1	22,6	11,3	21,1	10,6	O,L,M,Sul
Halloumi et falafel	576	288	521	261	23,6	11,8	10,1	5,1	0,5	0,3	55,8	27,9	1344	672	59,4	29,7	8,4	4,2	6,7	3,3	20,3	10,1	29,4	14,7	60,4	30,2	41,2	20,6	20,2	10,1	S3,O3,L,M3,GN3,Pc,9,3

## 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\*

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

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

## 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.