



© Pita Pit sv april 2020

NÄRINGSINNEHÅLL
SIDA 1 AV 2

	ENERGI - kj			ENERGI - kcal			TOTALT FETT			VARAV MÄTTAT FETT			KOLHYDRATER			VARAV SOCKERARTER			PROTEIN			SALT		
	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETTA
PITABRÖD																								
Glutenfri pita	1077	x	1239	256	x	294,4	5,7	x	6,56	1	x	1,15	47	x	54,05	1,6	x	1,84	2,1	x	2,42	2,1	x	2,42
Ljus Pita	1400	1008	648	310	223,2	145,7	1,3	0,94	0,61	0,1	0,07	0,05	52	37,44	24,44	0,5	0,36	0,24	11,5	8,28	5,41	0,7	0,5	0,33
Fullkorns Pita	1365	982,8	641,5	326	234,7	153,2	3,4	2,45	1,6	0,3	0,22	0,14	60	43,2	28,2	0,35	0,25	0,16	8,8	6,34	4,14	0,9	0,65	0,42
SALLAD																								
Romansallad	70	28	17,5	16	6,4	4	0,2	0,08	0,05	0	0	0	0,9	0,36	0,23	0,9	0,36	0,23	1,9	0,76	0,48	0,1	0,04	0,03
Isbergssallad	60	21	12	15	5,25	3	0,1	0,4	0,2	0	0	0	2,5	0,88	0,5	1,2	0,42	0,24	1	0,35	0,2	0,01	0	0
Babyspenat	70	17,5	10,5	20	5	3	0,5	0,13	0,08	0,1	0,02	0,03	0,7	0,18	0,11	0,3	0,08	0,05	1,9	0,48	0,29	0,01	0	0
KÖTT, FISK, FÄGEL OCH PLANTBASERAT																								
Kycklingbröst	550	412	209	140	105	53,2	3,5	2,63	1,33	1,1	0,83	0,42	3,5	2,63	1,33	1	0,75	0,38	23	17,25	8,74	1,7	1,28	0,65
Kycklinglårfile	700	525	266	170	127,5	64,6	10	7,5	3,8	3	2,25	1,14	1,8	1,35	0,68	0,5	0,38	0,19	19	14,25	7,22	1,5	0,57	1,13
Rostbiff	461	345,8	172,9	111	83,25	41,63	1,5	1,13	0,56	1,5	1,13	0,56	2,2	1,65	0,83	2,2	1,65	0,83	23	17,25	8,63	1	0,75	0,38
Pulled pork	663	497,3	251,9	158	118,5	60,04	7	5,25	2,66	2,7	2,03	1,03	1,5	1,13	0,57	0,5	0,38	0,19	22	16,5	8,36	2,3	1,73	0,87
Bacon	1700	340	170	410	82	41	32	6,4	3,2	14	2,8	1,4	0,5	0,1	0,05	0,5	0,1	0,05	31	6,2	3,1	5,3	1,06	0,53
Omelett	489	366,8	185,8	117	87,75	44,46	8,1	6,08	3,08	2,3	1,73	0,87	1,8	1,35	0,68	0,9	0,68	0,34	9,5	7,13	3,61	0,4	0,3	0,15
Rökt lax	834	625,5	312,8	214	160,5	80,25	13,5	10,13	5,06	5,9	4,43	2,21	0,5	0,38	0,19	0,5	0,38	0,19	22,7	17,03	8,51	3	2,25	1,13
Majsnuggets	1080	810	410,4	258	193,5	98,04	9,9	7,43	3,76	1,5	1,13	0,57	34,4	25,8	13,07	5,8	4,35	2,2	7,8	5,85	2,96	0,85	0,64	0,32
Oumph! Grill	501	375,8	190,4	120	90	45,6	4	3	1,52	0,4	0,3	0,15	2,2	1,65	0,84	1,4	1,05	0,53	16	12	6,08	1,6	1,2	0,6
Rödbets/Halloumbiff	950	760	380	230	184	92	9,8	7,84	3,92	6	4,8	2,4	21	16,8	8,4	2,7	2,16	1,08	13	10,4	5,2	1,2	0,48	0,96
GRÖNSAKER																								
Tomat	96,3	38,52	19,26	23	9,2	4,6	0,1	0,04	0,02	0	0	0	3,7	1,48	0,74	0	0	0	0,9	0,36	0,18	0	0	0
Gurka	55	16,5	8,25	13	3,9	1,95	0,5	0,15	0,08	0,1	0,03	0,02	2,3	0,69	0,35	1,7	0,51	0,26	0,08	0,02	0,01	0,01	0	0
Groddar	108,9	21,77	10,89	26	5,2	2,6	0,7	0,14	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0,8	0,4	0	0	0
Rödlök	193	38,6	19,3	46	9,2	4,6	0,1	0,02	0,01	0	0	0	9	1,8	0,9	4,5	0,9	0,45	1,2	0,24	0,12	0	0	0
Grön paprika	134	33,5	20,1	32	8	4,8	0,4	0,1	0,06	0	0	0	6	1,5	0,9	0	0	0	1	0,25	0,15	0	0	0
Champinjon	110	22	11	30	6	3	0,2	0,04	0,02	0	0	0	2,9	0,58	0,29	0,3	0,06	0,03	2,5	0,5	0,25	0,01	0	0
Avokado	822	246,6	123,3	196	58,8	29,4	19,44	5,83	3,89	3,1	0,93	0,62	6,81	2,04	1,36	0,82	0,25	0,16	1,82	0,55	0,36	0,1	0,03	0,02
Svarta oliver	523	104,6	52,3	127	25,4	12,7	13,2	2,64	1,32	2,3	0,46	0,23	0,1	0,01	0,02	0,1	0,01	0,02	0,5	0,1	0,05	2,5	0,5	0,25
Gröna oliver	531	106,2	53,1	129	25,8	12,9	13	2,6	1,3	2	0,4	0,2	0	0	0	0	0	0	1,8	0,16	0,08	3	0,6	0,3
Picklad lök	256	64	32	80	16,4	8,2	0,3	0,12	0,06	0,1	0,05	0,02	14,8	3,7	2,22	13,5	3,38	2,03	1,1	0,28	0,17	0,5	0,13	0,08
Picklade grönsaker	246	61,5	30,75	76,5	15,3	7,65	0,5	0,13	0,08	0,1	0,03	0,02	11	2,75	1,65	1,2	2,75	1,65	1,2	0,3	0,18	0,71	0,18	0,11
Bananachillies	120	12	6	30	3	1,5	0	0	0	0	0	0	6,5	0,65	0,33	0	0	0	0	0	4	0,4	0,2	0
Majs	345	69	34,5	82,4	16,48	8,24	1,2	0,24	0,12	0	0	0	16,5	3,3	1,65	7,1	1,42	0,71	2,4	0,48	0,24	0,28	0,06	0,03
Pumpaströn	2344	46,88	23,44	560	11,2	5,6	48	0,96	0,48	9,4	0,19	0,09	14	0,28	0,14	0	0	0	24	0,48	0,24	0,05	0	0
Vitlökschummus	1026	307,8	153,9	245	73,5	36,75	18	5,4	2,7	1,8	0,54	0,27	14	4,2	2,1	1,1	0,33	0,17	7,8	2,34	1,17	0,8	0,24	0,12
Salladsbönor	355	106,5	53,25	126,5	21,3	10,65	0,8	0,24	0,16	0,1	0,03	0,02	13	3,9	2,6	1	0,3	0,2	6,9	2,07	1,38	0,1	0,03	0,02
Quinoa	603	180,9	90,45	214	43,2	21,6	4,3	1,29	0,86	0,31	0,09	0,06	19,06	5,72	3,81	1,35	0,41	0,27	3,8	0,14	0,76	2,16	0,65	0,43
Matvete	661	198,3	99,15	240,3	49,66	24,83	0	0	0	0	0	0	35	10,5	7	0	0	0	3,45	1,04	0,69	0,77	0,23	0,15
OST																								
Cheddar/mozzarella	1449	289,8	144,9	346	69,2	34,6	26	5,2	2,6	17,6	3,52	1,76	2,2	0,44	0,22	0	0	0	25	5	2,5	1,5	0,3	0,15
Emmentaler	1382	276,4	138,2	333	66,6	33,3	27	5,4	2,7	17,5	3,5	1,75	3,5	0,7	0,35	3,5	0,7	0,35	19	3,8	1,9	3,7	0,74	0,37
Feta	1140	228	114	275	55	27,5	23	4,6	2,3	16	3,2	1,6	1	0,2	0,1	0,5	0,1	0,05	16	3,2	1,6	2,5	0,5	0,25
Halloumi	1335	801	400,5	321	192,6	96,3	24,8	14,88	7,44	14,9	8,94	4,47	2,5	1,5	0,75	2,5	1,5	0,75	22,1	13,26	6,63	3	1,8	0,9
Parmesan	1671	167,1	83,55	402	40,2	20,1	30	3	1,5	20	2	1	0	0	0	0	0	0	32	3,2	1,6	1,6	0,16	0,08
Vegansk riven ost	1236	247,2	123,6	298	59,6	29,8	24	4,8	2,4	14	1,14	0,76	19	3,8	1,9	0	0	0	1	0,2	0,1	2,3	0,46	0,23
Vegansk feta	1260	252	126	305	61	30,5	29	5,8	2,9	26	5,2	2,6	11	2,2	1,1	0	0	0	0	0	1,7	0,34	0,17	0,08

* Näringsinnehåll för sallad beräknas genom att ta bort näringsvärdet för ljus pitabröd. Vikt är beräknat före tillagning och är mest sannolikt lite lägre efter tillagning då fett och vätska minskar. All information är baserad på uppgifter från leverantörer som Pita Pit Sverige godkänt. Vissa variationer kan förekomma beroende på säsong eller vid tillfälliga leverantörbyten eller tidsbundna erbjudande. Näringsinformationen för pita och petita baseras på ljus bröd. Om kunden begär att modifiera standardrecepten kommer näringsinformationen att ändras. Vi gör vårt yttersta för att hålla översikten uppdaterad men kan tyvärr inte fullständigt garantera att det inte finns några avvikelser i översikten. Tveka inte att fråga vår personal om ni har frågor angående innehåll eller näringsvärde.



© Pita Pit sv april 2020

	ENERGI - kJ			ENERGI - kcal			TOTALT FETT			VARAV MÄTTAT FETT			KOLHYDRATER			VARAV SOCKERARTER			PROTEIN			SALT			
	PER 100 G	PITASALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD*	PETTA	
SÅS & DRESSING																									
Honung & dijon	435	65,25	43,5	104	15,6	10,4	5,4	0,81	0,54	0,45	0,07	0,05	13,5	2,03	1,35	11,4	1,71	1,14	1	0,15	0,1	2,5	0,38	0,25	
BBQ	794	119,1	79,4	189	28,35	18,9	2,1	0,32	0,21	0	0	0	46	6,9	4,6	37,2	5,58	3,72	1,7	0,26	0,17	1,1	0,17	0,11	
Chipotle	1343	201,5	134,3	320	48	32	30,1	4,52	3,01	2,3	0,35	0,23	8,1	1,22	0,81	6	0,9	0,6	0,9	0,14	0,09	1,1	0,17	0,11	
Smokey baconnaise	2047	614,1	307,1	497	149,1	74,55	51,6	15,48	7,74	8,2	2,46	1,23	5,6	1,68	0,84	3,7	1,11	0,56	1,6	0,24	0,48	1,1	0,33	0,17	
Peppar ranch	1997	299,6	199,7	485	72,75	48,5	50,1	7,52	5,01	8	1,2	0,8	5,5	0,83	0,55	3,6	0,54	0,36	2	0,3	0,2	1,2	0,18	0,12	
Caesar	1832	274,8	183,2	445	66,75	44,5	45	6,75	4,5	7,6	1,14	0,76	7,9	1,19	0,79	7,4	1,11	0,74	1,6	0,24	0,16	5,25	0,53	0,79	
Vitlöksdressing	2500	375	250	590	88,5	59	66	9,9	6,6	4,8	0,72	0,48	2	0,3	0,2	1,1	0,17	0,11	0,8	0,12	0,08	0,9	0,14	0,09	
Lätt majonnäs	1400	210	140	340	51	34	35	5,25	3,5	2,6	0,39	0,26	5,1	0,77	0,51	1	0,15	0,1	0,5	0,08	0,05	0,8	0,12	0,08	
Firecracker sås	491	73,65	49,1	116	17,4	11,6	0,9	0,14	0,09	0	0	0	25,3	3,8	2,53	22	3,3	2,2	1	0,15	0,1	1,4	0,21	0,14	
Cheddarsås	2300	345	230	550	82,5	55	61	9,15	6,1	5	0,75	0,5	1,7	0,26	0,17	1,4	0,21	0,14	1,6	0,24	0,16	1,1	0,17	0,11	
Sriracha mayo	1300	195	130	310	46,5	31	31	4,65	3,1	2,2	0,33	0,22	8,5	1,28	0,85	2,7	0,27	0,41	0,5	0,08	0,05	2,1	0,32	0,21	
Vinaigrette	1550	232,5	155	370	55,5	37	40	6	4	2,7	0,41	0,27	6,1	0,92	0,61	1,1	0,17	0,11	0,8	0,12	0,08	3,9	0,59	0,39	
Balsam vinäger	472	70,8	47,2	111	16,65	11,1	0	0	0	0	0	0	28,8	4,32	2,88	17,3	2,6	1,73	0,4	0,06	0,04	0,01	0	0	
Ketchup	387	58,05	38,7	93	13,95	9,3	0	0	0	0	0	0	21	3,15	2,1	17	2,55	1,7	1	0,15	0,1	2,4	0,36	0,24	
Secret sauce	1243	186,5	124,3	297	44,66	29,77	32,5	4,88	3,25	3,9	0,59	0,39	0,5	0,08	0,05	0,2	0,03	0,02	0,2	0,03	0,02	0,2	0,03	0,02	
Tzatziki	650	195	97,5	150	45	22,5	12	3,6	1,8	5	1,5	0,75	6,5	1,95	0,98	3,9	1,17	0,59	3,2	0,96	0,48	1,2	0,36	0,18	

DESIGNED BY US - VÅRA GOURMET RECEPT

Smoked salmon with a touch of honey mustard	4014	2089	1244	948	492	293,3	41,24	18,14	10,33	9,65	5,53	2,95	88,71	46,22	29,56	20,32	4,47	2,67	45,1	28,19	15,57	6,41	3,2	1,76
BBQ Pulled pork	5027	2117	1239	1178	488	286,7	37,83	12,12	6,32	20,51	5,65	2,86	132,3	54,22	34,56	54,6	10,63	6,7	67,68	32,21	17,68	6,22	2,87	1,57
Chipotle Roast beef	6091	2266	1365	1434	525,2	317,7	79,47	18,29	11,04	24,71	6,02	3,25	99,01	50,53	32,13	24,52	7,04	4,15	68,12	32,94	17,98	4,92	1,88	1,07
Roast beef & smokey baconnaise	5893	2405	1353	1398	561	316,2	82,4	23,23	11,77	27,3	7,16	3,59	85,8	47,19	29,52	15,6	5,14	2,69	62,6	31,68	17,6	6,61	2,36	1,28
Grilled Chicken and Quinoa	6534	2435	1478	1550	571,5	347,6	92,14	21,47	13,09	23,31	5,53	3,02	105	53,17	33,81	10,97	3,36	1,92	63,42	31,4	17,98	11,17	3,59	2,1
Hot and Spicy Chicken	5057	2109	1219	1190	489,1	283,6	40,7	14,73	7,59	20,8	5,87	2,97	127	52,43	32,79	37,8	7,35	4,32	64,68	29,52	16,2	9,41	2,04	1,98
Chicken Caesar & Crispy Bacon	9772	2337	1365	2332	549,2	321,3	160,8	20,94	11,76	52,2	7,03	3,72	82,5	43,48	27,72	10,3	2,68	1,64	129,9	37,57	20,31	14,7	3,57	2,41
The Club	8469	2822	1653	2015	660,9	388,1	140,9	33,87	19,36	45,7	10,75	5,76	83,71	46,1	29,3	14,82	3,59	2,03	92,32	35,54	19,37	12,6	3,12	2,53
Beetroot & Halloumi	6794	2569	1482	1622	602,6	348,4	103	25,07	13,94	34	10,05	5,26	97,2	59,22	35,56	16,7	5,23	2,82	56,6	25,25	14,02	9,33	2,4	2,03
Hot and spicy corn nuggets	5197	2370	1354	1216	548,2	314	40,1	14,24	7,35	19,3	4,75	2,4	142,3	73,96	43,71	35,4	9,78	5,58	54,38	21,71	12,31	8,56	2,09	1,17
Grill spiced Oumph! & BBQ	4728	1955	1151	1106	449,7	265,9	32,9	9,49	4,98	16,6	3,6	1,82	139,6	55,32	34,75	53,8	10,28	6,19	52,68	25,85	14,44	6,29	2,47	1,35
Feta & garlic hummus	9004	2127	1275	2128	491,1	295,7	157,9	22,26	12,95	32,3	4,77	2,54	102,5	47,51	29,6	10,9	2,87	1,59	68,58	16,78	9,83	5,08	1,42	0,82
Grilled Halloumi & Tzatziki	4516	2274	1288	1057	526,8	299,2	53	22,9	11,62	22,5	11,02	5,55	85,3	47,43	29,69	14,7	4,95	2,6	43,38	24,3	13,52	7,43	3,16	1,66
Garden quinoa	8003	1935	1187	1886	444,2	274,3	121,6	14,92	8,84	30,21	4,31	2,25	115,3	50,63	32,34	10,05	2,71	1,56	74,18	16,45	10,33	8,42	2,08	1,33
Eggs & Crispy Bacon	6912	2347	1358	1640	545,7	316,9	103,7	24,61	13,38	36,8	8,56	4,39	79,8	45,13	28,5	10,6	3,2	1,73	82,58	28,14	15,47	8,73	2,28	1,24
Eggs & Smoked Salmon	4597	2342	1356	1098	555	321,6	59,2	23,14	12,64	11,1	6,67	3,44	77,6	44,97	28,42	10,6	3,48	1,87	49,28	33,97	18,38	4,93	3,17	1,69
Spicy Grilled Veggies and Cheese	6248	1882	1161	1471	432,9	268,9	90,9	16,27	9,85	22,9	4,39	2,36	105,4	48,47	30,86	31,6	5,78	3,58	45,18	15,37	9,12	4,73	1,18	0,73
Kids Mixed cheese	5705	x	1097	1339	x	253,1	90,2	x	9,73	22,8	x	2,33	80,9	x	28,07	11,9	x	1,59	42,48	x	8,7	3,6	x	0,62
Kids Chicken	5438	x	1266	1286	x	295,4	75,2	x	11,03	23,3	x	3,22	87,4	x	29,22	15,5	x	2,09	54,38	x	15,21	7	x	1,94
Kids Corn nuggets	4527	x	1282	1058	x	297,2	37,9	x	7,27	19,3	x	2,4	118,1	x	41,42	26,2	x	4,64	47,28	x	11,36	5,47	x	1,04

	ENERGI - kJ		ENERGI - kcal		TOTALT FETT		VARAV MÄTTAT FETT		KOLHYDRATER		VARAV SOCKERARTER		PROTEIN		SALT	
	PER 100 G	PER PORTION	PER 100 G	PER PORTION	PER 100 G	PER PORTION	PER 100 G	PER PORTION	PER 100 G	PER PORTION	PER 100 G	PER PORTION	PER 100 G	PER PORTION	PER 100 G	PER PORTION
SMOOTHIES																
Xtra energy – jordgubb & banan	448	762,00	103	174,50	0,4	0,65			22,6	38,65	21,5	37,00	0,9	1,40		
Tropical twist – mango, papaya & ananas	375	594,00	86	135,20	0,3	0,44			19,5	31,00	19,4	30,88	0,6	0,80	0,01	0,01
Mango dream – jordgubb & mango	404	696,00	93	159,50	0,4	0,65	0,1	0,15	20,1	34,90	19,9	34,60	0,8	1,25		
Morning glory Spenat, mango, ananas & banan	447	760,50	103	174,50	0,3	0,50			23	39,25	22,2	38,05	1,1	1,70	0,04	0,06
Carrot delight – morot, papaya & passionsfrukt	364	636,00	83	144,50	0,3	0,50			17,8	31,45	17,7	31,30	0,8	1,25	0,03	0,05
ÖVRIGT																
Jordgubbs/vartvinbärs granola med fruktkompott och yoghurt	2730	1056	650	247	26	13	22,8	9,5	79,6	23,6	40,6	15,4	14,3	7,15	0,4	0,21
Hällonikakao granola med lönnisrap och yoghurt	3153	1199	746	279,8	20,5	11,95	7,1	6,41	120	35,32	72,6	25	12,4	6,82	0,666	0,266
Pita Chips. PORTION = PÅSE MED 113 g	1400	1582	310	350,3	6,3	7,119	0,1	0,113	52	58,76	0,5	0,565	11,5	13	1,7	1,921

* Näringsinnehåll för sallad beräknas genom att ta bort näringsvärdet för just pitabröd. Vikt är beräknat före tillagning och är mest sannolikt lite lägre efter tillagning då fett och vätska minskat. All information är baserad på uppgifter från leverantörer som Pita Pit Sverige godkänt. Vissa variationer kan förekomma beroende på säsong eller vid tillfälliga leverantörbyten eller tidsbundna erbjudande. Näringsinformationen för pita och petita baseras på just bröd. Om kunden begär att modifiera standardrecepten kommer näringsinformationen att ändras. Vi gör vårt yttersta för att hålla översikten uppdaterad men kan tyvärr inte fullständigt garantera att det inte finns några avvikelser i översikten. Tveka inte att fråga vår personal om ni har frågor angående innehåll eller näringsvärde.