



© Pita Pit sv feb 2022

	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, FÅGEL 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
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
Majsbiff	607	455,3	230,7	145	108,3	55,1	2,3	1,73	0,87	0,3	0,23	0,11	28	21	10,64	3,4	2,55	1,29	5	3,75	1,9	1,2	0,9	0,46
Buffalo Oumph!	1234	925,5	468,9	295	221,3	112,1	20	17,6	15	1,6	1,2	0,61	16	12	6,08	1	0,75	0,38	12	9	4,56	1,4	1,05	0,53
Rödbetsbiff	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
Grodor	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	164,4	196	58,8	39,2	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
Picklad lök	256	64	38,4	61	15,25	9,15	0,03	0	0,01	0,01	0	0	14,8	3,7	2,22	13,5	3,38	2,03	1,1	0,28	0,17	0,5	0,13	0,08
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	0	4	0,4	0,2
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
Pumpatrön	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
Vitlöks hummus	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
Quinoa	603	180,9	120,6	144	43,2	28,8	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
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
Greek Violife	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	0	1,7	0,34	0,17

* 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 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 petta 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.



NÄRINGSINNEHÅLL PITA & SALLAD
SIDA 2 AV 2

© Pita Pit sv feb 2022

	ENERGI - kj			ENERGI - kcal			TOTALT FETT			VARAV MÄTTAT FETT			KOLHYDRATER			VARAV SOCKERARTER			PROTEIN			SALT		
	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETA	PER 100 G	PITA/SALLAD*	PETA
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
Teriyaki	573	171,9	85,5	137	41,1	20,55	0,2	0,06	0,03	0,2	0,06	0,03	31	9,3	4,65	30	9	4,5	2,3	0,69	0,35	2	0,6	0,3
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
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
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 & 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
Chicken Teriyaki	4257	1981	1142	1010	464	268,1	29,6	8,69	4,53	17,6	4,21	2,15	107	54,66	33,14	39,7	12,12	6,19	61,28	31,78	17,43	7,03	2,92	1,56
Chicken & Quinoa	6674	2541	1530	1579	592,9	358	98,54	26,66	15,71	25,21	6,95	3,74	104,9	52,41	33,43	10,77	3,05	1,74	58,52	27,99	16,18	10,88	2,84	2,55
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
Greek chicken	6801	2389	1409	1601	555,2	328,5	114,7	26,29	15	26,3	6,73	3,52	80,4	45,65	28,83	10,1	2,85	1,56	51,98	27,17	15,02	8,12	2,21	2,05
Pulled pork & ranch	6019	2243	1327	1428	520,7	309,2	86,33	19,74	11,31	28,41	6,83	3,65	88,7	47,43	30,01	24,8	6,35	3,7	60,08	30,39	16,68	8,43	3,28	1,77
Beef & garlic	7350	2463	1439	1729	571,2	334,8	113,8	23,22	13,4	25,9	6,01	3,14	92,8	49,46	30,57	12,6	4,4	2,33	73,78	34,46	18,55	4,93	1,93	1,07
Beetroot & ranch	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 combites	4619	1970	1149	1083	453,4	265,9	31,8	8,72	4,54	18,1	3,85	1,94	136,7	68,78	41,1	33,6	8,1	4,71	48,28	18,54	10,64	8,83	2,31	1,28
Buffalo Oumph! & BBQ	5461	2505	1429	1281	581	332,4	48,9	24,09	18,46	17,8	4,5	2,28	153,4	65,67	39,99	53,4	9,98	6,04	48,68	22,85	12,92	6,09	2,32	1,28
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
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
Loaded feta & quinoa	6347	2014	1221	1501	465,5	283,7	92,6	18,08	10,4	35,21	7	3,6	99,56	49,91	31,84	11,65	3,03	1,7	53,78	16,41	10,21	11,79	2,74	1,65
Kids Halloumi	3333	x	1127	775	x	260,9	26,8	x	8,35	15,1	x	4,54	84	x	28,88	22,9	x	3,19	36,58	x	12,53	6,12	x	1,47
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 Combites	4054	x	1102	945	x	254,3	30,3	x	4,38	18,1	x	1,94	111,7	x	38,99	23,8	x	3,73	44,48	x	10,3	5,82	x	1,18

	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		
Jungle juice	397	685,50	92	158,00	1,2	1,85	0,2	0,3			18	31,75	18	18,00	0,8	1,25		
Avocado chock	763	1234,50	179	288,50	7,1	10,70	4,9	7,35			25,3	42,70	21,7	37,30	2,2	3,35	0,01	0,02
Green superbooster	998	1587,00	236	374,00	9,8	14,75	1,3	1,95			19,3	33,70	15,4	27,85	14,1	21,20	0,15	0,23
ÖVRIGT																		
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 Sveriges godkänt. Vissa variationer kan förekomma beroende på säsong eller vid tillfälliga leverantörbyten eller tidsbundna erbjudande. Näringsinformationen för pita och pitta 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.