



© Pita Pit sv feb 2023

	ENERGI - kj			ENERGI - kcal			TOTALT FETT			VARAV MÄTTAT FETT			KOLHYDRATER			VARAV SOCKERARTER			PROTEIN			SALT		
	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETTA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETTA
<b>PITABRÖD</b>																								
Glutenfri pita	1200	x	1380,00	280,00	x	322,00	6,90	x	7,94	1,00	x	1,15	53,00	x	60,95	3,00	x	3,45	1,20	x	1,38	1,10	x	1,27
Råris i ricebowl	1550	930,00	x	350,00	210,00	x	3,10	1,86	x	0,70	0,42	x	72,00	43,20	x	0,10	0,06	x	9,30	5,58	x	0,01	0,01	x
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
<b>SALLAD</b>																								
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
<b>KÖTT, FISK, FÅGEL OCH PLANTBASERAT</b>																								
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
Quorn	401	300,75	152,38	96,00	72,00	36,48	2,50	1,88	0,95	1,10	0,83	0,42	1,20	0,90	0,46	0,80	0,60	0,30	13,80	10,35	5,24	0,60	0,45	0,23
Kycklingnuggets	816	718,08	359,04	195,00	171,60	85,80	7,80	6,86	3,43	1,30	1,14	0,57	18,00	15,84	7,92	0,80	0,70	0,35	13,00	11,44	5,72	1,30	1,14	0,57
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
<b>GRÖNSAKER</b>																								
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	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
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
Vitlökschummut	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
<b>OST</b>																								
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
<b>SÅS &amp; DRESSING</b>																								
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
Currydressing	2100	315,00	210,00	510,00	76,50	51,00	52,00	7,80	5,20	3,80	0,57	0,38	10,00	1,50	1,00	9,50	1,43	0,95	0,70	0,11	0,07	0,70	0,11	0,07
Srirachamajonnäs	1300	195,00	130,00	310,00	46,50	31,00	31,00	4,65	3,10	2,20	0,33	0,22	8,50	1,28	0,85	2,70	0,41	0,27	0,50	0,08	0,05	2,10	0,32	0,21
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									



© Pita Pit sv feb 2023

	ENERGI - kJ			ENERGI - kcal			TOTALT FETT			VARAV MÄTTAT FETT			KOLHYDRATER			VARAV SOCKERARTER			PROTEIN			SALT		
	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETITA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETITA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETITA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETITA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETITA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETITA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETITA	PER 100 G	PITASALLAD RICEBOWL*	PETITA
<b>DESIGNED BY US</b>																								
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 Vinaigrette	6071	2360	1409	1435	549,7	329,2	94,24	25,37	14,85	24,9	6,86	3,68	85,81	46,69	29,62	9,42	2,64	1,47	54,72	27,85	15,42	8,72	2,19	2,12
Chicken & Curry	4848	2018	1214	1149	468,8	283,3	64,7	16,99	10	7	2,92	1,59	90,2	47,22	29,8	18,2	4,055	2,36	37,88	24,36	13,61	2,93	1,175	1,53
Sriracha & Chicken bites	4683	1653	1014	1097	378	234	60	12	7	20	4	2	93	48	30	23	6	3	35	13	8	7	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	7772	2718	1584	1840	634,6	370,6	121,8	31	17,45	39,9	9,88	5,18	86,71	46,55	29,6	13,92	3,455	1,94	90,82	35,32	19,22	13,5	3,255	2,62
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	5322	2139	1257	1253	494,4	291,7	67,23	16,87	9,4	22,61	5,96	3,07	91,7	47,88	30,31	23,9	6,215	3,61	58,58	30,17	16,53	9,33	3,415	1,86
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	6097	2465	1412	1447	576,4	330,9	83,9	22,2	12,03	28,2	9,18	4,68	100,2	59,67	35,86	15,8	5,095	2,73	55,1	25,03	13,87	10,23	2,535	2,12
Quorn Teriyaki	4108	1870	1086	966	431	251	29	8	4	18	4	2	105	53	32	40	12	6	52	25	14	6	2	1
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
Sriracha & Quorn	5084	1954	1167	1193	450	270	63	14	8	21	5	2	95	49	31	24	6	4	49	24	13	8	2	1
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 Chicken bites	4608	x	1265	1077	x	293	37	x	7	19	x	2	118	x	38	28	x	4	55	x	14	6	x	1
<b>SMOOTHIES</b>																								
Xtra energy – jordgubb & banan	448	1332,00		103	184,50		0,4	0,65					22,6	39,65		21,5	38,00		0,9	1,20				
Tropical twist – mango, papaya & ananas	375	1164,00		86	145,20		0,3	0,44					19,5	32,00		19,4	31,88		0,6	0,60		0,01	0,01	
Mango dream – jordgubb & mango	404	1266,00		93	169,50		0,4	0,65		0,1	0,15		20,1	35,90		19,9	35,60		0,8	1,05				
Jungle juice	397	1255,50		92	168,00		1,2	1,85		0,2	0,3		18	32,75		18	18,00		0,8	1,25				
Avocado chock	763	1804,50		179	298,50		7,1	10,70		4,9	7,35		25,3	43,70		21,7	38,30		2,2	3,35		0,01	0,02	
Green superbooster	998	2157,00		236	384,00		9,8	14,75		1,3	1,95		19,3	34,70		15,4	28,85		14,1	21,20		0,15	0,23	
<b>ÖVRIGT</b>																								
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	

\* Näringsinformationen för pita och petita baseras på ljus bröd. Näringsinnehåll för sallad beräknas genom att ta bort näringsvärdet för ljus pitabröd. För Ricebowl, beräkna genom att ta bort näringsvärdet för ljus bröd och lägg till värdet för Ris. 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 leverantörsbyten eller tidsbundna erbjudande. 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.