



PitaBite

FOR A HEALTHY LIFESTYLE

since
2020

Menu



📍 Rafidia
Main Street

☎ 092351886
0598363787



Brunch (Bites To Share)

Super food sourdough:

Creamy Goat Cheese, Fresh Avocado, Pomegranate, Argula, Cranberry, Sundried Tomato.
(Served On Toasted Sourdough)

جبنة ماعز كريمية، أفوكادو طازج، رمان، جرجير، توت بري، طماطم مجفف (يُقدّم على خبز ساوردو محمّص)

405 Cal / 16g Protein

25 🍷

Every day turkey slices:

Smoked Turkey, Cheese, Lettuce, Tomato Pickles, Light Mayo (Served In Tortilla Bites)

تيركي مدخّن، جبنة، خس، طماطم، مخلل، مايونيز خفيف (يُقدّم في لقيمات تورتيلا)

420 Cal / 28g Protein

20 🍷

Avo & Eggs :

Avocado, tomato, boild egg (served on whole grain baguette)

أفوكادو، طماطم، بيض مسلووق (يُقدّم على باغيت حبوب كاملة)

400 cal / 16g protein

20 🍷



Delight Labaneh:

Labaneh, Tomato, Our Pickles, Walnut, Argula, Sundried Tomatoes
(Served On Whole Grain Baguette)

لبنة، طماطم، مخللات، جوز، جرجير، طماطم مجففة بالشمس (تُقدّم على باغيت حبوب كاملة)

325 cal / 11g protein

18 🍷

All In One - Breakfast

Labneh, white cheese, fresh vegetables, turkey roll, seeds, and boiled eggs.

لبنة ، جبنة بيضاء، خضار ، تيركي رول، بذور ، بيض مسلووق

520 cal / 31g protein

25 🍷

Keto Pizza

Veggies or Basil

Almond Flour, Flax seed Flour, Olives, Mozzarella Cheese, Mushrooms, And Basil.

طحين اللوز، طحين الكتان، زيتون ، جبنة موزاريلا، ماشروم، ريحان

420 cal / 30g carbs / 24g protein

35 🍷



Salads



Pita Bite Salad (new)

Goat Cheese, Cranberry, Almond, Walnuts, Mixed Greens, Sun-dried Tomato, Fig, Balsamic Dressing.
جبنة ماعز، توت بري، لوز، جوز، خضار ورقية مشكلة، طماطم مجففة، تين، صلصة بلسميك

660 Cal / 21g Protein

30



Sweet Quinoa Salad (new)

Quinoa, Cucumber, Tomato, Parsley, Cranberry, Walnuts, Our Sweet Dressing
كينوا، خيار، طماطم، بقدونس، توت بري، جوز، صلصتنا الحلوة

240 Cal / 9g Protein

25

Sweet Chicken Salad (new)

Grilled Chicken, Whole Grain Pasta, Dates, Cranberry, Cherry, Tomato, Mushrooms, Lettuce, Walnuts, Topped With, Parmesan, Sunflower And Chia Seeds, Our Balsamic Dressing

دجاج مشوي، مكرونة حبوب كاملة، تمر، توت بري، طماطم كرزية، فطر، خس، جوز، مغطاة بجبنة بارميزان وبذور دوار الشمس وبذور الشيا، مع صلصة بلسميك الخاصة

450 Cal / 30g Protein

30

Classic Caesar

Grilled Chicken, Lettuce, Grilled Bread, Cherry Tomato, Topped With Parmesan And Our Dressing
دجاج مشوي، خس، خبز مشوي، طماطم كرزية، مغطاة بجبنة بارميزان والصلصة الخاصة

283 Cal / 35g Protein

25

Protein Power Salad (new)

Grilled Chicken, Smoked Turkey, Cheese Rolls, Red Beans, Sweet Corn, Lettuce, Cherry Tomato, Cucumber, Olive And Lemon Mustard Dressing

دجاج مشوي، ديك رومي مدخن، لفائف جبنة، فاصولياء حمراء، ذرة حلوة، خس، طماطم كرزية، خيار، زيتون مع صلصة خردل بالليمون

550 Cal / 48g Protein

30

Mexican Chicken Salad (hot and spicy)

(new)

Grilled Chicken, Red Beans, Cobb Lettuce, Cherry Tomato, Corn, Cheddar, Cheese, Crisp Chips And Light Spicy Mexican Sauce

دجاج مشوي، فاصولياء حمراء، خس، طماطم كرزية، ذرة، جبنة تشيدر، رقائق مقرمشة مع صلصة مكسيكية خفيفة وحارة

420 Cal / 35g Protein

35

Hallomi Salad

Halloumi, mushrooms, bell peppers, grapes, tomatoes, arugula, with our special sauce.

حلومي، ماشروم، فليفلة، عنب، بندورة، جرجير، بصلصتنا الخاصة

240 Cal / 13g Protein

25



Thai Peanut Salad (new)

Grilled Chicken, Avo, Radish, Edamame, Shredded Carrots, Red Cabbage, Lettuce, Rocca Topped With Peanuts And Peanut Sauce

دجاج مشوي، أفوكادو، فجل، إدامامي، جزر مبشور، ملفوف أحمر، خس، جرجير، مغطاة بالفاول السوداني وصوص الفول السوداني

410 Cal / 33g Protein

35

Spicy Shrimp Salad (new)

Crispy Shrimps, Mango, Avo, Mixed Green, Cucumber, Carrots, Green Onions, Topped With Sesame Seeds And Our Spicy Sauce

شريمب مقرمش، مانجا، أفوكادو، خضار مشكلة، خيار، جزر، بصل أخضر، مغطاة بالسمسم والصوص الحار

475 Cal / 22g Protein

50

Beetroot Salad

Beetroot, Fetta Cheese, Mixed Greens, Walnuts, Green Apple, Topped With Our Sauce

شمندر، جبنة فيتا، خضار مشكلة، جوز، تفاح أخضر مغطاة بصوصنا الخاص

205 Cal / 8g Protein

25



Sandwiches (Cold Cuts)

Turkey sandwich

Whole Grain Baguette, Smoked Turkey Slices, Light Cheese, tomato Slices, Pickles, Lettuce, Light Mayo
خبز باغيت أسمر، شرائح حبش مدخن، جبنة خفيفة، طماطم، مخلل، خس، مايونيز لايت
Cal 380/ Protein 24g

15 ₪

Goat Cheese

Whole grain baguette, Goat white cheese, tomato, cucumber, lettuce
خبز باغيت أسمر، جبنة ماعز بيضاء، طماطم، خيار، خس
Cal 360/ Protein 20g

10 ₪

Tuna sandwich

Whole grain baguette, tuna, radish, bell peppers, lettuce , light mayo
خبز باغيت أسمر، تونة، فجل، فليفلة ملونة، خس، مايونيز خفيف
Cal 390/ Protein 28g

15 ₪

Avocado sandwich

Fresh avocado, lemon juice, tomato, with whole grain baguette
أفوكادو طازج، عصير ليمون، طماطم، مع خبز باغيت أسمر
Cal 390/ Protein 11g

15 ₪

Labneh

Brown bread, light labneh, pickled vegetables, tomato, arugula
خبز أسمر، لبننة خفيفة، خضار مخللة، طماطم، جرجير
Cal 325 / Protein 11g

10 ₪

Roast beef

Whole grain baguette, Roast beef slices, pickles, lettuce, light mayo
خبز باغيت أسمر، شرائح لحم بقرّي مشوي، مخلل، خس، مايونيز لايت
Cal 390 / Protein 22g

18 ₪

Halloumi & Basil sandwich

Whole grain baguette, Grilled Halloumi cheese, fresh basil, tomato, arugula
خبز باغيت أسمر، جبنة حلوم مشوية، ريحان طازج، طماطم، جرجير
Cal 430g / Protein 20g

20 ₪

Add ons available:

- Egg 3 ₪
- Turkey 5 ₪
- Avocado 3 ₪



Sandwiches

Energy Avocado Sandwich

Grilled Chicken, Avocado, Argula, Pickles, Tomato In Whole Grain Paggette
دجاج مشوي، أفوكادو، جرجير، مخلل، طماطم في خبز باجيت من الحبوب الكاملة

530 Cal / 36g Protein

25 🌿



Mexican Chicken Sandwich

Spicy Grilled Chicken, Avo Sauce, Tomato, Green Onion, Cheddar Cheese
دجاج مشوي حار، صلصة أفوكادو، طماطم، بصل أخضر، جبنة شيدر

530 Cal / 36g Protein

28 🌿

Fajita chicken wrap

Grilled Chicken, Sweet Pepper, Onion, Avo Sauce In Tortilla Wrap- Served With Grilled Potato
دجاج مشوي، فلفل حلو، بصل، صلصة أفوكادو في خبز تورتيلا - يُقدم مع بطاطا مشوية

480 Cal / 36g Protein

28 🌿



Arabic shawarma wrap

Grilled Chicken, Tahini Sauce, Pickles In Tortilla Wrap Served With Tahini Sauce And Pickles
دجاج مشوي، صلصة طحينة، مخلل في خبز تورتيلا، يُقدم مع صلصة الطحينة والمخلل، ويُقدم مع بطاطا مشوية

480 Cal / 36g Protein

25 🌿

BBQ Warp

Our (kebab mix & shesh tawoaq) Grilled tomato, onion, tahini sauce, pickles, argula
مزيج الكباب وشيش طاووق: طماطم مشوية، بصل، صلصة طحينة، مخلل، جرجير

380Cal / 33g Protein

35 🌿



Grilled Veggies

Grilled zucchini, potatoes, carrots, leafy greens, served with baguette or tortilla bread.
كوسا مشوي، بطاطا، جزر، خضار ورقية، خبز الباجيت او التورتيللا

330Cal / 9g Protein

18 🌿



Main Dishes

Go Basic

Grilled Chicken Breast With Freekeh Or Rice Served With Grilled Veggies And Garden Salad

صدر دجاج مشوي مع فريكة أو أرز، يُقدّم مع خضار مشوية وسلطة خضراء

450 Cal / 41g Protein

30 🍴

Light Mushroom Chicken

Grilled Chicken In Light Mushroom Sauce Served With Grilled Vegetables

دجاج مشوي بصلصة الفطر الخفيفة يقدم مع خضار مشوية

410 Cal / 37g Protein

35 🍴



Cashew Chicken Bowl (new)

Grilled Chicken In Light Cream Sauce With Rice Topped With Cashews

دجاج مشوي بصلصة كريمة خفيفة مع أرز مغطى بالكاجو

630 Cal / 44g Protein

40 🍴



Asian Chicken Edamame (new)

Grilled Chicken, Shredded Carrot, Cabbage, Cucumber,Edamame, Avocado, Sweet Corn, Crushed Peanut, Rice Topped With Sesame Soy Dressing

دجاج مشوي، جزر مبشور، ملفوف، خيار، إدامامي، أفوكادو، ذرة حلوة، فول سوداني مطحون، أرز مغطى بصلصة الصويا والسمسم

550 Cal / 42g Protein

40 🍴

Mexican Chicken Bowl (Hot and spicy)

Spicy Chicken, Sweet Corn, Red Beans, Sweet Paprika, Tomato,Sour Cream With Rice (Our Spicy Sauce)

دجاج حار، ذرة حلوة، فاصوليا حمراء، بابريكا حلوة، طماطم، كريمة حامضة مع أرز (صلصتنا الحارة)

400 Cal / 42g Protein

35 🍴

Asian Beef Bowl (new)

Grilled Beef, Shredded Carrot, Red Cabbage, Broccoli,Mushrooms, Green Onion, Served With Rice And Our Sesame Sauce.

لحم بقر مشوي، جزر مبشور، ملفوف أحمر، بروكلي، فطر، بصل أخضر، يقدم مع الأرز وصلصة السمسم الخاصة بنا

520 Cal / 38g Protein

45 🍴

Shawarma Bowl

Grilled Shawarma Served With Rice And Toasted Bread, Accompanied By Pickles And Tahini Sauce.

شاورما مشوية مع الارز و الخبز المحمص تقدم مع المخلل و صوص الطحينة

480 Cal / 40g Protein

28 🍴

Salmon Bowl

Grilled Salmon, Grilled Mixed Vegetables, Served With Rice And Garden Salad

سمك سلمون مشوي، خضار مشكلة مشوية، تقدم مع أرز وسلطة خضراء

615 Cal / 39g Protein

55 🍴



Asian Salmon Bowl (new)

Grilled Salmon, Avocado / Mango, Edamame, Cucumber, Served With Rice And Our Sesame Tso Sauce

سمك سلمون مشوي، أفوكادو/مانجو، إدامامي، خيار، يقدم مع الأرز وصلصة السمسم تسو الخاصة بنا

700 Cal / 45g Protein

65 🍴

Arabic Chicken Bowl

Grilled Chicken Cubes, Grilled Vegetables, Served With Rice,Topped With Our Tahini Sauce, Pomegranate

مكعبات دجاج مشوية، خضار مشوية، تقدم مع أرز، مغطاة بصلصة الطحينة والرمان

520 Cal / 38g Protein

30 🍴



Mix Grill

Mixed Grilled Shish Tawook With Grilled Kofta, Served With Grilled Onion, Tomato, And Garden Salad

شيش طاووق مشوي مشكل مع كفتة مشوية، يقدم مع بصل مشوي، طماطم، وسلطة خضراء

470 Cal / 45g Protein

50 🍴



You Can Add:

Garden Salad - 7 🍴 (Small)

Avocado - 5 🍴 (Small)

Rice - 7 🍴 (Small)

100 g Chicken - 10 🍴

Tahini salad - 5 🍴

5 🍴 - خيار بلبن



Grilled Burgers

Mushroom Burger (new)



Beef : 35 ₪

Chicken : 30 ₪

Grilled Beef Or Chicken, Light Creamy Mushroom Sauce, melted Mozzarella, Arugula, On A Whole Grain Bun.

لحم بقرّي أو دجاج مشوي، صلصة فطر كريمية خفيفة، جبنة موزاريلا ذائبة، جرجير، على خبز من الحبوب الكاملة.

500 cal / 33g protein.

BBQ Melt (new)

Beef : 35 ₪

Chicken : 30 ₪

Grilled Beef Or Chicken, Light Cheese, Mushroom, Arugula, And Bbq Sauce In A Whole Grain Bun

لحم بقرّي أو دجاج مشوي، جبن قليل الدسم، مشروم، جرجير، وصلصة باربيكيو في خبز أسمر كامل الحبوب

480 cal / 33g protein

Classic Burger

Beef : 30 ₪

Chicken : 25 ₪

Grilled Beef Or Chicken, Melted Cheddar, Pickles, Tomato, Lettuce, Light Sauce, In A Whole Grain Bun

لحم بقرّي أو دجاج مشوي، جبنة شيدر ذائبة، مخلل، طماطم، خس، صلصة خفيفة، في خبز أسمر كامل الحبوب

490 cal / 33g protein

Mexican Crunch



Beef : 35 ₪

Chicken : 30 ₪

Spicy Grilled Chicken Or Beef, Crisp Chips, Avocado, Tomato, Avocado Sauce In A Whole Grain Bun

دجاج أو لحم بقرّي مشوي حار، رقائق بطاطس مقرمشة، أفوكادو، طماطم، صلصة أفوكادو في خبز من الحبوب الكاملة

650 cal / 33g protein



Pasta

White Chicken Pasta Bowl

Grilled Chicken Breast, Whole Grain Pasta, Light White Sauce, Broccoli, Parmesan Cheese On Top

صدر دجاج مشوي، معكرونة من الحبوب الكاملة، صلصة بيضاء خفيفة، بروكلي، جبنة بارميزان في الأعلى

650 cal / 40g protein

35 🍴

Basil Chicken Pasta Bowl

Grilled Chicken Breast, Whole Grain Pasta, Pesto Sauce, Mushroom Parmesan Cheese On Top

صدر دجاج مشوي، معكرونة من الحبوب الكاملة، صلصة بيستو، جبنة بارميزان بالفطر

680 cal / 40g protein

40 🍴

Dreamy Rose Chichen Pasta Bowl

Grilled Chicken Breast, Whole Grain Pasta, Rose Sauce, Mushroom, Parmesan Cheese On Top

صدر دجاج مشوي، معكرونة من الحبوب الكاملة، روزي صوص، فطر، جبنة بارميزان

600 cal / 40g protein

38 🍴



Smoothies

The Beauty Shake

Mix Between Strawberry, Mango, Honey & Milk

مزيج من الفراولة والمango والعسل والحليب

290 cal / 22g protein.

20 🍷

Tropical Blend

Mango, Peach & Pinapple

مانجو، خوخ وأناناس

240 cal

20 🍷



Sweet Dream

Mix Of Banana ,apple, Strawberry, Almond, Milk & Honey

مزيج من الموز والتفاح والفراولة واللوز والحليب والعسل

320 cal / 14g protein.

25 🍷

Date me

Mix Of Banana, Dates, Peanut Butter, Dark Chocolate, & milk

مزيج من الموز والتمر وزبدة الفول السوداني والشوكولاتة الداكنة والحليب

330 cal / 14g protein.

25 🍷



Protein Shake

Go Basics

One Scoop Vanilla With Milk Or Water

مغرفة واحدة من نكهة الفانيليا مع الحليب أو الماء

110 cal / 26g protein

18 🌿

Strawberry Dream

One Scoop Vanilla ,peanut Butter , Strawberry And Milk

مغرفة واحدة من آيس كريم الفانيليا، زبدة الفول السوداني، الفراولة والحليب

340 cal / 36g protein

20 🌿

Almond Energy

One Scoop Vanilla, Cinnamon, Almond, Oat, Milk & Honey

مغرفة واحدة من الفانيليا، القرفة، اللوز، الشوفان، الحليب والعسل

359 cal / 36g protein

22 🌿

Espresso Energy

One Scoop Vanilla, Coffee, Ice And Milk

مغرفة واحدة من الفانيليا، قهوة، ثلج وحليب

200 cal / 30g protein

22 🌿

Cinnamon Roll

One Scoop Vanilla, Yogurt, Cinnamon And Milk

مغرفة واحدة من الفانيليا والزبادي والقرفة والحليب

315 cal / 34g protein

25 🌿

Berry Crush

One Scoop Vanilla, Mix Berries, Almond ,honey & Milk

مغرفة واحدة من آيس كريم الفانيليا، والتوت المشكل، واللوز، والعسل، والحليب

280 cal / 33g protein

25 🌿

Blueberry Cheesecake

One Scoop Vanilla, Blueberry, Yogurt & milk

مغرفة واحدة من آيس كريم الفانيليا والتوت الأزرق والزبادي والحليب

355 cal / 38g protein

25 🌿



Hot Drinks

Espresso	M 7 ₮	L 10 ₮
Americano	M 9 ₮	L 12 ₮
Cappuccino	M 12 ₮	L 15 ₮
Latte	M 10 ₮	L 12 ₮
Nescafe	M 10 ₮	L 15 ₮
Tea	M 5 ₮	L 8 ₮
Green Tea	M 6 ₮	L 8 ₮
Hot Chocolate	M 12 ₮	L 14 ₮
Hot Chocolate Coconut	M 13 ₮	L 16 ₮
Chai Latte	M 12 ₮	L 15 ₮
French Vanilla	M 12 ₮	L 15 ₮
Salted Caramel	M 12 ₮	L 15 ₮
Herbal Tea	M 5 ₮	L 8 ₮
Macchiato	M 8 ₮	L 10
Mocha	M 12 ₮	L 14 ₮
Arabic Coffee	M 6 ₮	L 8 ₮
Matcha Tea	10 ₮	
Lavender & Honey	10 ₮	

You Can Add:

- Soy Milk or Almond Milk 5 ₮
- Healthy Sugar / Natural Sweetener 3 ₮



Cold Drinks

Iced Latte	M 12 ₮	L 15 ₮
Iced Coffee	M 12 ₮	L 15 ₮
Iced Coffee (Diet)	M 14 ₮	L 16 ₮
Iced Caramel	M 12 ₮	L 15 ₮
Iced Tea	M 12 ₮	L 15 ₮
Vanilla Milkshake	M 14 ₮	L 17 ₮
Chocolate Milkshake	M 14 ₮	L 17 ₮
Oreo Milkshake	M 14 ₮	L 17 ₮
Strawberry Milkshake	M 14 ₮	L 17 ₮
Soda	8 ₮	
Pink Lemonade	12 ₮	
Iced Matcha	18 ₮	

You Can Add:

- Soy Milk or Almond Milk 5 ₮
- Flavor Add-on 3 ₮



Sweets - Bites Of Happenies

Chocolate Pudding	12 ₪
Granola	15 ₪
Chia & Blueberry Pudding	18 ₪
Dark Chocolate Balls	4 ₪
Energy Balls	5 ₪
Crispy Chocolate	5 ₪
Almond Cake	25 ₪
Cheesecake (Many Flavors)	25 ₪
Tiramisu	20 ₪



Bon Appetit 