

Guide 



des

Allergènes



Nous manipulons une grande variété d'ingrédients dans nos cuisines et malgré toutes nos précautions, nous ne pouvons pas éliminer tout risque de contamination croisée dans nos produits ou dans nos boissons, et garantir l'absence totale d'allergènes. Si vous souffrez d'allergies, demandez conseil à notre Manager et consultez notre *Guide des Allergènes*. Pour vous conseiller, nous avons élaboré ce Guide qui référence tous les allergènes* réglementaires présents dans nos produits et dans nos boissons.

À l'intérieur, vous trouverez une liste de tous les produits vendus dans nos restaurants et les 14 allergènes réglementaires sont indiqués en haut de chaque page pour faciliter la lecture.

Si un produit contient l'un de ces ingrédients, vous trouverez le nom de l'allergène dans la case correspondante. Lorsqu'un produit contient des "céréales contenant du gluten" et/ou des "noix", vous trouverez les ingrédients spécifiques énumérés (par exemple blé, seigle, avoine). Si vous avez du mal à trouver ce que vous cherchez, demandez conseil à notre *Manager*, qui sera heureux de vous aider.

Veillez consulter ce guide régulièrement, car nos recettes changent de temps en temps. Ne vous laissez pas surprendre par la nouvelle version de votre recette favorite !

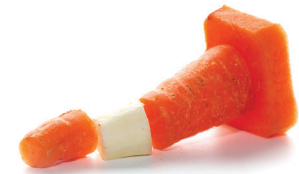
Malgré le soin que nous apportons à la précision de ce guide, il peut arriver qu'il ne puisse pas répondre à vos questions. Si vous avez besoin de plus d'informations, demandez conseil à notre *Manager*, contactez notre service clients à l'adresse Customer.ServiceParis@pret.com ou visitez notre site Internet pretamanger.fr



Nous sommes en mesure de vous conseiller sur la présence des allergènes suivants dans nos recettes :

Œuf, Lait, Poisson, Crustacés (comme les écrevisses), Mollusques (comme les moules, les huîtres et les calmars), Noix, Sésame, Céréales contenant du gluten (blé, seigle et orge), Soja, Céleri & Céleri-rave, Moutarde, Dioxyde de soufre et Sulfités.

Nous ne manipulons pas d'arachides ou de lupin dans notre cuisine.



If you suffer from any allergies, please ask our Manager.

GUIDE DES ALLERGÈNES - Baguettes & Wraps

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
Baguette Avocat, Olives Kalamata & Tomates séchées	✓	✓	Graines de sésame				Blé, Seigle, Avoine, Orge									
Baguette Thon & Concombre	✗	✗	Graines de sésame		Œufs		Blé								Poisson	
Baguette Banh Mi	✗	✗	Graines de sésame				Blé		Soja							
Baguette Cheddar affiné & Chutney d'Oignons*	✓	✗	Graines de sésame	Lait	Œufs		Blé									
Baguette Jambon-Beurre	✗	✗	Graines de sésame	Lait			Blé					Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			
Baguette Poulet Bacon*	✗	✗	Graines de sésame	Lait	Œufs		Blé, Seigle, Avoine, Orge								Poisson	
Baguette Saumon fumé, Fromage nature & Aneth*	✗	✗	Graines de sésame	Lait			Blé								Poisson	
Losange Jambon-Fromage*	✗	✗		Lait			Blé					Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			
Losange Saumon fumé & Fromage nature*	✗	✗		Lait			Blé								Poisson	
Pain Pita Avocat & Falafels	✓	✗		Lait	Œufs		Blé									
Wrap Avocat & Pignons Toastés	✓	✗		Lait	Œufs		Blé, Seigle									
Wrap Poulet Caesar	✗	✗		Lait	Œufs		Blé, Seigle								Poisson	
Wrap Poulet Sauce Tamari & Gingembre	✗	✗					Blé, Seigle		Soja							
Pain Pita Poulet à la libanaise	✗	✗		Lait			Blé									

*Contient un ou des ingrédients décongelés

GUIDE DES ALLERGÈNES - Boissons Chaudes

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
Thé English Breakfast	✓	✗		Lait												
Thé Earl Grey	✓	✗		Lait												
Thé Vert Matcha	✓	✓														
Infusion à la Menthe	✓	✓														
Thé noir & Hibiscus	✓	✓														
Thé Vert	✓	✓														
Espresso	✓	✓														
Chocolat chaud	✓	✗		Lait					Soja							
Americano	✓	✓														
Cappuccino	✓	✗		Lait												
Chai Latte	✓	✗		Lait												
Chocolat coco	✓	✗														
Chocolat soja	✓	✗							Soja							
Café filtre (dans une sélection de restaurants uniquement)	✓	✓														
Flat White	✓	✗		Lait												
Golden Latte	✓	✓														
Lait chaud	✓	✗		Lait												
Latte	✓	✗		Lait												
Macchiato	✓	✗		Lait												
Matcha Latte	✓	✓														
Mocha	✓	✗		Lait												
Boisson végétale riz-coco	✓	✓														
Boisson végétale soja	✓	✓							Soja							
Boisson végétale avoine	✓	✓					Avoine									
Lait écrémé	✓	✗		Lait												
Lait demi-écrémé	✓	✗		Lait												
Sirop à la rose	✓	✓														
Lait demi-écrémé	✓	✗		Lait												
Rose Latte - Demi Ecrémé	✓	✗		Lait												
Rose Latte - Ecrémé	✓	✗		Lait												
Rose Latte - Riz-Coco	✓	✓														
Rose Latte - Soja	✓	✓							Soja							
Rose Latte - Avoine	✓	✓					Avoine									
Chocolat avoine	✓	✓					Avoine									

GUIDE DES ALLERGÈNES - Boissons Fraîches

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
Americano glacé	✓	✓														
Badoit	✓	✓														
Café Frappé	✓	✗		Lait												
Chai Latte glacé	✓	✗		Lait												
Chocolat Frappé	✓	✗		Lait												
Coca Cola	✓	✗														
Coca Cola Light	✓	✗														
Coca Cola Zero	✓	✗														
Eau de source gazeuse Pret	✓	✓														
Eau de source plate Pret	✓	✓														
Evian	✓	✓														
Evian Nude	✗	✗														
Golden Latte Glacé	✓	✓														
Jus d'Orange Frais	✓	✓														
Jus Orange & Carotte	✓	✓														
Latte glacé	✓	✗		Lait												
Matcha Latte Glacé	✓	✓														
Mocha Glacé	✓	✗		Lait												
Boisson pétillante Ginger Beer	✓	✓														
Limonade Rhubarbe	✓	✓														
Boisson pétillante Pomme	✓	✓														
Eau aromatisée Canneberge & Framboise	✓	✓														
Eau aromatisée Citron & Gingembre	✓	✓														
Eau aromatisée Orange & Fruit de la Passion	✓	✓														
Eau aromatisée Thé Vert & Pêche	✓	✓														
Jus Orange & Fraise	✓	✓														
Smoothie Barista Fruits rouges & Mangue	✓	✓														
Smoothie Barista Fraise Banane	✓	✓														
Smoothie Barista Ananas Mangue	✓	✓														
Smoothie Fruits Exotiques	✓	✗														
Smoothie Fruits Rouges	✓	✓														

GUIDE DES ALLERGÈNES - Desserts & Entremets

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
Bircher Bowl	✓	✗		Lait			Avoine									
Cheesecake au Citron*	✓	✗		Lait	Œufs		Blé									
Coco & Myrtille Bowl	✓	✓					Avoine									
Fromage blanc 0%, Fraise & Coco	✓	✗		Lait			Avoine									
Fromage Blanc 0 %, Fruits Rouges & Granola	✓	✗		Lait			Avoine									
Fromage blanc 0 % Compote Pomme-Cannelle	✓	✗		Lait												
Banane	✓	✓														
Mangue & Citron Vert	✓	✗														
Mousse au Chocolat*	✓	✗		Lait					Soja							
Mousse au Chocolat FR (60g)	✓	✗		Lait	Œufs				Soja							
Orange & Myrtille	✓	✗														
Fromage blanc 0 % à la Crème de Marrons	✓	✗		Lait												
Petit Pot de Grenade	✓	✓														
Fromage Blanc 0 % Miel & Granola	✓	✗		Lait			Avoine									
Fromage blanc 0 % aux Fruits Rouges	✓	✗		Lait												
Petit Pot Coco aux graines de Chia, Myrtilles & Grenade	✓	✓														
Fromage blanc 0 %	✓	✗		Lait												
Fruits rouges	✓	✓														
Mousse au chocolat noir	✓	✗		Lait	Œufs				Soja							
Riz au lait	✓	✗		Lait	Œufs											
Riz au Lait & Caramel au Beurre salé	✓	✗		Lait	Œufs											
Riz au lait Rhubarbe & Framboise	✓	✗		Lait	Œufs											
Salade de fruits	✓	✓														
Sunshine Bowl	✓	✓					Avoine									

* Produit décongelé

GUIDE DES ALLERGÈNES - Pâtisseries

PRODUIT	CONVIENT		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
Canelé de Bordeaux*	✓	✗		Lait	Œufs		Blé									
Cookie aux Éclats de Chocolat	✓	✗		Lait			Blé		Soja							
Cookie aux Fruits secs & Céréales	✓	✗		Lait			Blé, Avoine									
Cookie Caramel & Noix de pécan	✓	✗		Lait			Blé		Soja							Amande, Noix de Pécan, Noisette
Cookie Chocolat noir & Amande	✓	✗					Blé									Amande
Cookie cœur fondant Choco-Noisettes	✓	✗		Lait			Blé		Soja							Noisette
Financier Framboise & Pistache*	✗	✗		Lait	Œufs		Blé									Pistache, Amande
Mi-cuit au Chocolat*	✓	✗		Lait	Œufs				Soja							
Muffin au Chocolat*	✓	✗		Lait	Œufs		Blé		Soja							
Muffin aux Myrtilles*	✓	✗		Lait	Œufs		Blé									
Panettone	✓	✗		Lait	Œufs		Blé		Soja							
Pastel de Nata	✓	✗		Lait	Œufs		Blé		Soja							

* Produit décongelé

GUIDE DES ALLERGÈNES - Recettes Chaudes

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
Toastie Jambon, Fromage & Moutarde	✗	✗		Lait	Œufs		Blé					Moutarde				
Coquillettes alla Norma	✓	✗		Lait			Blé		Soja							
Coquillettes au Pesto & Ricotta	✓	✗		Lait			Blé		Soja							
Coquillettes Sauce à la Truffe	✓	✗		Lait			Blé		Soja							
Croissant Jambon, Fromage, Tomates & Lardons fumés	✗	✗		Lait	Œufs		Blé									
Croissant Mozzarella & Tomate	✓	✗		Lait	Œufs		Blé				Céleri					
Hot Wrap Falafels, Cheddar & Poivrons	✓	✗		Lait			Blé, Seigle									
Hot Wrap Poulet & Piment Chipotle	✗	✗		Lait			Blé, Seigle									
Hot Wrap Poulet Méditerranéen	✗	✗		Lait			Blé, Seigle									
Tarte fine à la tomate	✓	✗		Lait			Blé					Moutarde				
Tarte Chèvre Épinards	✓	✗		Lait	Œufs		Blé									
Toastie Mozzarella & Pesto	✓	✗		Lait			céréales contenant du gluten									
Toastie Poulet & Chutney d'oignons	✗	✗		Lait			céréales contenant du gluten									

GUIDE DES ALLERGÈNES - Salades

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
Bowl Asian Chicken	✗	✗	Graines de sésame						Soja							
Bowl Falafel Mezze	✓	✗	Graines de sésame				Blé		Soja			Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			
Bowl Saumon rôti, Riz noir & Sésame*	✗	✗	Graines de sésame						Soja						Poisson	
Asian Chicken Bowl	✗	✗	Graines de sésame						Soja							
Bowl Lentilles, Houmous de Betterave & Œuf*	✓	✗			Œufs						Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			
Bowl Quinoa, Pois chiches, Avo & Féta*	✓	✗		Lait			Blé		Soja			Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			
Petit Pot Houmous & Féta*	✓	✗	Graines de sésame	Lait												
Petit Pot Lentilles & Œufs pochés	✓	✗			Œufs						Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			
Petit Pot Lentilles & Saumon fumé*	✗	✗			Œufs						Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites		Poisson	
Petit Pot d'Orzo au Pesto	✓	✗		Lait			Blé		Soja							
Petit Pot Riz noir, Edamame & Écrevisses*	✗	✗	Graines de sésame						Soja					Crustacés		
Salade Avocat, Mozzarella & Poivrons marinés	✓	✗		Lait								Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			
Pret Cobb Salad	✗	✗		Lait	Œufs							Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			
Salade Avocat Écrevisses*	✗	✗										Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés		
Protein Box au Saumon fumé*	✗	✗			Œufs				Soja			Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites		Poisson	
Salade Poulet Pesto	✗	✗		Lait								Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			

*Contient un ou des ingrédients décongelés

GUIDE DES ALLERGÈNES - Sandwiches

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
Sandwich Jambon & Fromage*	✗	✗		Lait			Blé, Orge									
Sandwich pour Enfants Jambon-Beurre	✗	✗		Lait			Blé, Orge									
Pret BLT*	✗	✗			Œufs		Blé, Orge									
Sandwich PRET Cheddar Chutney*	✔	✗		Lait	Œufs		Blé, Orge									
Sandwich Super Club*	✗	✗			Œufs		Blé, Orge									
So Big Saumon*	✗	✗		Lait			Blé, Orge								Poisson	
Sandwich Saumon fumé d'Écosse*	✗	✗		Lait			Blé, Orge								Poisson	
Sandwich pour enfants au Cheddar*	✔	✗		Lait			Blé, Orge									
Sandwich Slim Pret Cheddar Chutney*	✔	✗		Lait	Œufs		Blé, Orge									
Tartine aux céréales Ecrasé d'avocat & Sel au piment	✔	✗														
Tartine aux céréales Chèvre, Tomates séchées & Pignons	✔	✗		Lait												

*Contient un ou des ingrédients décongelés

GUIDE DES ALLERGÈNES - Snacks

PRODUIT	CONVIENT		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
Amandes chocolatées	✓	✓							Soja							Amande
Chocolat noir 70 %	✓	✗		Lait					Soja							
Chocolat noir au sel de mer	✓	✗		Lait					Soja							Fruits à coque
Brownie au chocolat*	✓	✗		Lait	Œufs		Blé		Soja							Fruits à coque
Choc Bar*	✓	✗		Lait			Blé		Soja							Fruits à coque
Chocolat au lait	✓	✗		Lait					Soja							
Chips au Cheddar affiné & Oignon rouge	✓	✗		Lait												
Chips au Sel de Mer & Vinaigre de cidre	✓	✓		Lait												
Fruits secs, Noix & Chocolat	✓	✗		Lait					Soja							Amande
Galettes de maïs au chocolat noir	✓	✗		Lait					Soja							
Love Bar*	✓	✗		Lait			Avoine									Pistache, Amande
Mangue séchée	✓	✓														
Pret Bar*	✓	✗		Lait			Blé, Avoine									Fruits à coque

* Produit décongelé

GUIDE DES ALLERGÈNES - Soupes

PRODUIT	CONVIENT		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
Pain Losange & Beurre	✓	✗		Lait			Blé									
Petit pain au blé, orge maltée, seigle & beurre	✓	✗		Lait			Seigle, Orge, Blé									
Soupe Carotte & Coriandre Epicée	✓	✓							Soja							
Soupe de Carotte & Coriandre épicée	✓	✓							Soja							
Soupe Curry Thai de Légumes & Coco	✓	✓							Soja							
Soupe façon Risotto aux Champignons	✓	✓							Soja		Céleri		Anhydride sulfureux ou sulfites			
Soupe Laksa au Poulet	✗	✗							Soja			Moutarde				
Soupe Petits Pois & Menthe	✓	✓														
Soupe Poulet & Brocoli	✗	✗														
Soupe de Poulet & Brocoli	✗	✗														
Soupe Miso	✗	✗					Blé, Orge		Soja						Poisson	

GUIDE DES ALLERGÈNES - Viennoiseries

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES														
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque	
Roulé à la cannelle	✓	✗		Lait	Œufs		Blé										
Croissant au beurre	✓	✗		Lait	Œufs		Blé		Soja								
Croissant aux Amandes	✓	✗		Lait	Œufs		Blé		Soja								Amande
Pain au chocolat	✓	✗		Lait	Œufs		Blé		Soja								
Pain aux raisins	✓	✗		Lait	Œufs		Blé										

GUIDE DES ALLERGÈNES - PRET A LA MAISON

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES														
	Végétariens	Végétaliens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque	
Baguette aux céréales	✓	✗	Graines de sésame				céréales contenant du gluten										
Baguette	✓	✗	Graines de sésame				céréales contenant du gluten										
Couscous végétarien aux épices douces	✓	✗		Lait			Blé				Céleri						
Poulet Tikka Massala - Riz basmati & sauvage	✗	✗		Lait								Moutarde					
Tajine de Poulet aux légumes	✗	✗											Anhydride sulfureux ou sulfites				
Sachet - Brownie*	✓	✗		Lait	Œufs		Blé		Soja								Fruits à coque
Canelé de Bordeaux*	✓	✗		Lait	Œufs		Blé										
Sachet de Granola Pret (500g)	✓	✓					Avoine										
Mousse au chocolat noir	✓	✗		Lait	Œufs				Soja								
Riz au Lait	✓	✗		Lait	Œufs												
Quiche lorraine	✗	✗		Lait	Œufs		Blé										
Tarte Épinards Chèvre	✓	✗		Lait	Œufs		Blé										
Salade mélangée & Vinaigrette au Xérès	✓	✓										Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites				
Tarte chèvre + Salade	✓	✗		Lait	Œufs		céréales contenant du gluten			Arachides		Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites				
Quiche Lorraine + Salade	✗	✗		Lait	Œufs		céréales contenant du gluten			Arachides		Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites				
Soupe Laksa au Poulet	✗	✗							Soja			Moutarde					
Soupe du jour - Curry Thaï de Légumes & Coco	✓	✓							Soja								
Soupe Chicken Pie	✗	✗		Lait							Céleri						
Soupe du jour - Façon Risotto aux Champignons	✓	✓							Soja		Céleri		Anhydride sulfureux ou sulfites				
Soupe du jour - Petits Pois & Menthe	✓	✓															
Soupe de Poulet & Brocoli	✗	✗															
Soupe du jour - Poulet au Curry japonais	✗	✗							Soja								
Soupe du jour - Tomate	✓	✓															
Soupe de Carotte & Coriandre Epicée	✓	✓							Soja								
Pur Jus d'Orange (1L)	✓	✓															
Jus Orange Fraise (1L)	✓	✓															
Boîte Mix Cookies - Nos Classiques	✓	✗		Lait			Blé		Soja								Fruits à coque
Boîte Mix Cookies - 4 Recettes	✓	✗		Lait			Blé, Avoine		Soja								Fruits à coque
Boîte Mix Cookies - Tout Choco	✓	✗		Lait			Blé		Soja								Fruits à coque

* Produit décongelé