

Οδηγός



Αλλεργιογόνων

★ PRET ★



Χειριζόμαστε μια μεγάλη ποικιλία συστατικών στις κουζίνες μας και παρά τις προφυλάξεις μας, δεν μπορούμε να εξαλείψουμε κάθε κίνδυνο διασταυρούμενης μόλυνσης στα προϊόντα μας ή στα ποτά μας και να εγγυηθούμε την πλήρη απουσία αλλεργιογόνων. Εάν υποφέρετε από αλλεργίες, ζητήστε τη συμβουλή του Manager μας και συμβουλευτείτε τον **οδηγό αλλεργιογόνων** μας.

Για να σας συμβουλέψουμε έχουμε αναπτύξει αυτόν τον οδηγό που αναφέρεται σε όλα τα ρυθμιστήκα αλλεργιογόνα που υπάρχουν στα προϊόντα μας και στα ποτά μας.

Μέσα θα βρείτε μια λίστα με όλα τα προϊόντα που πωλούνται στα καταστήματα μας. Εάν ένα προϊόν μας περιέχει ένα από αυτά τα συστατικά, θα βρείτε το όνομα του αλλεργιογόνου στις παρακάτω σελίδες. Εάν πάλι δυσκολεύεστε να βρείτε αυτό που ψάχνετε ζητήστε τη συμβουλή του Manager μας, ο οποίος με χαρά θα σας βοηθήσει.

Παρακαλούμε να ελέγξετε αυτόν τον οδηγό τακτικά καθώς οι συνταγές μας αλλάζουν κατά το διάστημα του έτος, για να μην προκύψει κάποιο δυσάρεστο θέμα από τις νέες μας αγαπημένες συνταγές.

Είμαστε σε θέση να σας συμβουλέψουμε για την παρουσία των ακόλουθων αλλεργιογόνων στις συνταγές μας.

Αυγό, γάλα, ψάρι, οστρακοειδή (όπως караβίδα, μύδια, στρείδια, και καλαμάρια), ξηροί καρποί, σουσάμι, δημητριακά που περιέχουν γλουτένη (σιτάρι, σίκαλη και κριθάρι), σόγια, σέλινο, μουστάρδα, φιστίκια, λούπινο, διοξείδιο του θείου και θειούχα.

Για οποιαδήποτε πληροφορία παρακαλώ μην διστάσετε να απευθυνθείτε στο προσωπικό μας, που με χαρά θα σας βοηθήσει.





ΠΡΟΪΟΝ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ		ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΑΥΤΑ ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ													
	οφθαλμοί	Χρητ. Vegans	σουσάμι	Γάλα	Αυγά	Αγριος	Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη	μαλάκια	Σόγια	Φιστίκια	Σέλινο	Μουστάρδα	Διοξειδίο του θείου ή θειώδη	Οστρακόδερμο	Ψάρι	ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
<b>Ζεστά ροφήματα</b>																
Τσάι Αγγλικού Πρωινού	✓	✗		Γάλα												
Τσάι Earl Grey	✓	✗		Γάλα												
Έγχυμα μέντας	✓	✓														
Πράσινο Τσάι, Τσάι Βανίλιας Rooibos, Τσάι Ματέ, Τσάι Κεϋλάνης	✓	✓														
Εσπρέσο	✓	✓														
Ζεστή σοκολάτα	✓	✗		Γάλα			Βρώμη		Σόγια							
Americano	✓	✓														
Καπουτσίνο	✓	✗		Γάλα												
Caramel Latte - Βρώμη	✓	✓					Βρώμη									
Chai Latte	✓	✗		Γάλα												
Ζεστή Σοκολάτα - Βρώμη	✓	✓					Βρώμη									
Ζεστή Σοκολάτα - Καρύδα	✓	✓														
Ζεστή Σοκολάτα - Σόγια	✓	✓							Σόγια							
Καφές φίλτρου (μόνο σε επιλεγμένα εστιατόρια)	✓	✓														
Σαντιγύ	✗	✗		Γάλα												
Βρώμικο Τσάι	✓	✗		Γάλα												
Επίπεδο Λευκό	✓	✗		Γάλα												
Ζεστό γάλα	✓	✗		Γάλα												
Λάτε	✓	✗		Γάλα												
Μακιάτο	✓	✗		Γάλα												
Matcha Latte	✓	✗														
Matcha Latte - Ρύζι-Καρύδα	✓	✓														
Μόκα	✓	✗		Γάλα												
Σιρόπι μελόψωμο	✓	✓														
Σιρόπι - Μπαχαρικό κολοκύθας	✓	✓														
Σιρόπι μπισκότων σοκολάτας	✓	✓														
Σιρόπι καραμέλας	✓	✓														
Σιρόπι βατόμουρο	✓	✓														
Σιρόπι μανταρίνι	✓	✓														
Σιρόπι φουντουκιού	✓	✓														
Σιρόπι βανίλιας	✓	✓														
Σιρόπι ζάχαρης από ζαχαροκάλαμο	✓	✓														
Raspberry Latte - Σόγια	✓	✓							Σόγια							
Ποτό Βρώμης	✓	✓					Βρώμη									
Ρύζι - Ρόφημα Καρύδας	✓	✓														
Ποτό Σόγιας	✓	✓							Σόγια							

ΠΡΟΪΟΝ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ		ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΑΥΤΑ ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ													
	Χορτοφάγοι	Vegans	σουσάμι	Γάλα	Αυγά	Αγριος	Δημητριακα που περιεχουν γλουτένη	μαλάκια	Σόγια	Φιστίκια	Σέλινο	Μουστάρδα	Διοξειδίο του θείου ή θειώδη	Οστρακόδερμο	Ψάρι	ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
			Κρύα ποτά													
Iced Americano	✓	✓														
Badoit	✓	✓														
Καφές Frappé	✓	✗		Γάλα												
Iced Chai Latte	✓	✗		Γάλα												
Φραπέ σοκολάτας	✓	✗		Γάλα												
Παγωμένη σοκολάτα	✓	✗		Γάλα												
κόκα κόλα	✓	✗														
Coca Cola 50cl	✗	✗														
Coca Cola Light	✓	✗														
Coca Cola Light 50cl	✗	✗														
Coca Cola Zero	✓	✗														
Coca Cola Zero 50cl	✗	✗														
Ανθρακούχο Νερό Πηγής - Pret	✓	✓														
Νερό της πηγής - Pret	✓	✓														
Evian	✓	✓														
Easy Greens	✓	✓														
Πυροβόλημα τζίντζερ και μήλου	✓	✓														
Πορτοκάλι, κουρκουμάς & τσίλι	✓	✓														
Χυμός πορτοκαλιού μανταρίνι	✓	✓														
Χυμός μήλου	✗	✗														
Χυμός πορτοκάλι	✗	✗														
Φρέσκος χυμός πορτοκαλιού	✓	✓														
Χυμός καρότου, πορτοκαλιού & τζίντζερ	✗	✗														
Χυμός πορτοκαλιού & φράουλας	✗	✗														
Iced Latte	✓	✗		Γάλα												
Iced Matcha Latte	✓	✓														
Παγωμένη Μόκα	✓	✗		Γάλα												
Αφρώδης μπίρα τζίντζερ	✓	✓														
Λεμονάδα Ραβέντι	✓	✓														
Αφρώδη ρόφημα μήλου	✓	✓														
Νερό με γεύση Cranberry & Raspberry	✓	✓														
Νερό με γεύση λεμόνι & τζίντζερ	✓	✓														
Νερό με γεύση πορτοκάλι & φρούτα του πάθους	✓	✓														
Πράσινο τσάι και νερό με γεύση ροδάκινου	✓	✓														
Μούρα & Κεράσια - Φράουλα, Μάνγκο, Κεράσι	✓	✓														
Σαν Πελεγκρίνο	✓	✓														
Smoothie εξωτικών φρούτων	✗	✗														
Smoothie με κόκκινα φρούτα	✗	✗														
Γρήγορο Smoothie με φράουλα, μπανάνα & λεμόνι	✓	✗														
Reach Me Up - Μάνγκο, Ροδάκινο, Ανανάς	✓	✓														
Γλυκά πράσινα - σπανάκι, μάνγκο, αβοκάντο	✓	✓														
Iced Green Tea - Raspberry Syrup & Lime	✓	✓														
Παγωμένο πράσινο τσάι - σιρόπι λευκού ροδάκινου & βασιλικός	✓	✓														
Seltzer Water - Lime	✓	✓														
Νερό Seltzer - Αγγούρι	✓	✓														
Volvic	✓	✓														
Vittel	✓	✓														
Λευκό κρασί	✓	✓											Διοξειδίο του θείου ή θειώδη			
Ερυθρό κρασί	✓	✓											Διοξειδίο του θείου ή θειώδη			
Ροζέ κρασί	✓	✓											Διοξειδίο του θείου ή θειώδη			



		ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ											6/11/2023		
ΠΡΟΪΟΝ	Χορτοφάγοι	Vegans	ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΑΥΤΑ ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ												
			σουσάμι	Γάλα	Αυγά	Αγριος	Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη	μαλάκια	Σόγια	Φιστίκια	Σέλινο	Μουστάρδα	Διοξειδίο του θείου ή θειώδη	Οστρακόδερμο	Ψάρι
Καυτές συνταγές															
Κοτόπουλο κρέμα & ρύζι με λαχανικά	✗	✗		Γάλα				Σιτάρι							
Chilli Con Carne & Ρύζι Basmati	✗	✗													
Μακαρόνια αγκών σολομού	✗	✗	σουσάμι		Αυγά			Σιτάρι						Ψάρι	
Μακαρόνια αγκών με σάλτσα τρούφας	✓	✗		Γάλα				Σιτάρι							
Μακαρόνια αγκών με σάλτσα ντομάτας & ρικότα	✓	✗		Γάλα				Σιτάρι							
Μακαρόνια Alla Norma Elbow	✓	✗		Γάλα				Σιτάρι							
Χορτοφαγικό κουσκούς με λαχανικά	✓	✓						Σιτάρι				Μουστάρδα			
Ζαμπόν, τυρί, ντομάτα & κρουασάν καπνιστό μπέικον	✗	✗		Γάλα	Αυγά			Σιτάρι							
Μοσαρέλα & Κρουασάν ντομάτας	✓	✗		Γάλα	Αυγά			Σιτάρι							
Πράσινο λαχανικό κάρυ & ρύζι μπασμάτι	✓	✗													
Φιλέτο σολομού, κινόα & σάλτσα κρέμας λεμονιού	✗	✗		Γάλα							Σέλινο			Ψάρι	
Hot Wrap - Falafel, Cheddar & Peppers	✓	✗		Γάλα				Σιτάρι, σίκαλη							
Hot Wrap - Chicken & Chipotle Chilli Pepper	✗	✗		Γάλα				Σιτάρι, σίκαλη				Διοξειδίο του θείου η θειώδη			
Cheddar και ζαμπόν Mac & Cheese	✗	✗		Γάλα	Αυγά			Σιτάρι							
Mac & τυρί με σάλτσα τρούφας	✓	✗		Γάλα	Αυγά			Σιτάρι							
Νουντλς σπαριού, σσταρισμα λαχανικά & σάλτσα	✓	✗	Σουσάμι					Σιτάρι		Σόγια					
Κάρυ με κοτόπουλο καρύδας & ρύζι μπασμάτι	✗	✗								Σόγια					
Chicken Korma & Rice Duo	✗	✗						Σιτάρι		Σόγια					
Κοτόπουλο, λαχανικά κόλιανδρου και κινόα	✗	✗									Σέλινο				
Κοτόπουλο Tikka Masala, Basmati & άγριο ρύζι	✗	✗		Γάλα											
Τραβηγμένο χοιρινό Parmentier	✗	✗		Γάλα											
Κις Λωρραίνης	✗	✗		Γάλα	Αυγά			Σιτάρι							
Τάρτα κατσικίσιο τυρί & σπανάκι	✓	✗		Γάλα	Αυγά			Σιτάρι							
Toastie - Ζαμπόν, τυρί & μουστάρδα	✗	✗		Γάλα	Αυγά			Σιτάρι, σίκαλη, βρώμη, κριθάρι				Μουστάρδα			
3-Τοστί με τυρί	✓	✗		Γάλα				Σιτάρι, σίκαλη, βρώμη, κριθάρι							
Τοστί με ντομάτα, μοσαρέλα & πέστο	✓	✗		Γάλα				Σιτάρι, σίκαλη, βρώμη, κριθάρι							
Τοστί Chutney με κοτόπουλο και κρεμμύδι	✗	✗		Γάλα				Σιτάρι, σίκαλη, βρώμη, κριθάρι							

Σαλάτες

Ασιατικό λαχανικό	✓	✗				Σπύρι		Σόγια				Διοξειδιο του θείου ήθειώδη			
Μπολ με αβοκάντο, μοτσαρέλα & μαριναρισμένες	✓	✗		Γάλα							Μουστάρδα	Διοξειδιο του θείου ήθειώδη			
Falafel Mezze & Quinoa Bowl	✓	✗	σουσάμι							Σέλινο	Μουστάρδα	Διοξειδιο του θείου ήθειώδη			
Μπολ με αβοκάντο, καραβίδες και λαχανικά	✗	✗						Σόγια				Διοξειδιο του θείου ήθειώδη	Οστρακόδερμο		
Μπολ με αβοκάντο, καραβίδες και τσίλι	✗	✗			Αυγά			Σόγια				Διοξειδιο του θείου ήθειώδη	Οστρακόδερμο		
Μπολ Καπνιστός Σολομός, Πρωτεΐνη Βαλσαμικού	✗	✗			Αυγά			Σόγια				Διοξειδιο του θείου ήθειώδη		Ψάρι	
Σαλάτα πέστο κοτόπουλου	✗	✗		Γάλα								Διοξειδιο του θείου ήθειώδη			
Μπολ ψητός σολομός, μαύρο ρύζι & μαιντανός	✗	✗				Σπύρι		Σόγια						Ψάρι	
Κινόα, φακές, άλειμμα μανιταριών & μπολ αυγών ποσέ	✓	✗		Γάλα	Αυγά					Σέλινο		Διοξειδιο του θείου ήθειώδη			
Vegan Pitta Salad Bowl	✓	✓	σουσάμι			Σπύρι						Διοξειδιο του θείου ήθειώδη			
Φιλέτο σολομού & σαλάτα μαύρου ρυζιού	✗	✗				Σπύρι		Σόγια				Διοξειδιο του θείου ήθειώδη		Ψάρι	
Μικρή Κατσαρόλα - Αβοκάντο, Μαύρο Ρύζι & Καραβίδες	✗	✗											Οστρακόδερμο		
Μικρή Κατσαρόλα - Τριμμένο Καρότο	✓	✗				Σπύρι		Σόγια							
Μικρή Κατσαρόλα - Χούμους & Φέτα	✓	✗	σουσάμι	Γάλα											
Μικρή Κατσαρόλα - Φακές & Αυγά ποσέ	✓	✗			Αυγά					Σέλινο	Μουστάρδα	Διοξειδιο του θείου ήθειώδη			
Μικρή Κατσαρόλα - Φακές & Καπνιστός Σολομός	✗	✗			Αυγά					Σέλινο	Μουστάρδα	Διοξειδιο του θείου ήθειώδη		Ψάρι	
Μικρή κατσαρόλα - φαλάφελ, φέτα & μαριναρισμένες πιπεριές	✓	✗		Γάλα											
Μικρή Κατσαρόλα - Χούμους, Κινόα & Φαλάφελ	✓	✗													
Μικρή Κατσαρόλα - Αρακάς & Αυγά ποσέ	✓	✗			Αυγά										
Μικρή κατσαρόλα - Καπνιστός σολομός, κινόα λεμονιού & άνηθος	✗	✗		Γάλα	Αυγά					Σέλινο				Ψάρι	
Pret Cobb Salad	✗	✗		Γάλα	Αυγά							Διοξειδιο του θείου ήθειώδη			
Αβοκάντο καρβοσαλάτα	✗	✗									Μουστάρδα	Διοξειδιο του θείου ήθειώδη	Οστρακόδερμο		
Κουτί πρωτεΐνης καπνιστού σολομού	✗	✗			Αυγά			Σόγια			Μουστάρδα	Διοξειδιο του θείου ήθειώδη		Ψάρι	
Καπνιστός σολομός, βραστό αυγό και μπολ πρωτεΐνης Edamame	✗	✗			Αυγά			Σόγια			Μουστάρδα	Διοξειδιο του θείου ήθειώδη		Ψάρι	
Ιταλικό Caesar Bowl με κουκουνάρι	✗	✗		Γάλα	Αυγά						Μουστάρδα	Διοξειδιο του θείου ήθειώδη		Ψάρι	
Σαλάτα πέστο κοτόπουλου	✗	✗		Γάλα							Μουστάρδα	Διοξειδιο του θείου ήθειώδη			
Σαλάτα κοτόπουλου με σάλτσα Tamari, μαύρο ρύζι και ωμά λαχανικά (ασιατικό κοτόπουλο)	✗	✗				Σπύρι		Σόγια							
Φθινοπωρινό μπολ λαχανικών με κινόα	✓	✗		Γάλα						Σέλινο	Μουστάρδα	Διοξειδιο του θείου ήθειώδη			



ΠΡΟΪΟΝ	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ		ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΑΥΤΑ ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ													ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	
	Yoi	Χαράτ	ns	Vega	σουσάμι	Γάλα	Αυγά	Αγριος	Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη	μαλάκια	Σόγια	Φιστίκια	Σέλινο	Μουστάρδα	Διοξειδίο του θείου ή θειώδη		Οστρακόδερμο
<b>Σάντουιτς</b>																	
Σάντουιτς φιλέτο σολομού & αβοκάντο	✗	✗				Γάλα	Αυγά		Σπάρι, Κριθάρι								Ψάρι
Σάντουιτς με αβοκάντο & μπέικον	✗	✗					Αυγά		Σπάρι, Κριθάρι								
Σάντουιτς με καραβίδες με σάλτσα τσίλι Mayo & ρόκα	✗	✗					Αυγά		Σπάρι, Κριθάρι							Οστρακόδερμο	
Σάντουιτς με ζαμπόν και τυρί	✗	✗				Γάλα			Σπάρι, Κριθάρι								
Σάντουιτς με ζαμπόν & τυρί Havarti	✗	✗				Γάλα			Σπάρι, Κριθάρι								
Pret BLT	✗	✗					Αυγά		Σπάρι, Κριθάρι								
Σάντουιτς Pret Cheddar & Chutney	✓	✗				Γάλα	Αυγά		Σπάρι, Κριθάρι								
Σάντουιτς με κοτόπουλο, αβοκάντο & βασιλικό	✗	✗				Γάλα	Αυγά		Σπάρι, Κριθάρι								
Super Club Sandwich	✗	✗					Αυγά		Σπάρι, Κριθάρι								
Σάντουιτς τόνου & αγγουριού	✗	✗				Γάλα	Αυγά		Σπάρι, Κριθάρι								Ψάρι
Τόσο μεγάλος σολιμός	✗	✗				Γάλα			Σπάρι, Κριθάρι								Ψάρι
Σάντουιτς καπνιστού σολομού	✗	✗				Γάλα			Σπάρι, Κριθάρι								Ψάρι
Σάντουιτς Cheddar για παιδιά	✓	✗				Γάλα			Σπάρι, Κριθάρι								
Σάντουιτς ζαμπόν για παιδιά	✗	✗				Γάλα			Σπάρι, Κριθάρι								
Σάντουιτς Super Reds & Greens	✓	✓							Σπάρι, Κριθάρι								
<b>Σνακ</b>																	
Σοκολατένια αμύγδαλα	✓	✓								Σόγια							ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
Μαύρη σοκολάτα 70%	✓	✗				Γάλα				Σόγια							ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
Μαύρη σοκολάτα με θαλασσινό αλάτι	✓	✗				Γάλα				Σόγια							ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
Μπραουνι σοκολάτας*	✓	✗				Γάλα	Αυγά		Σπάρι	Σόγια							
Τσιπς τορτίγιας	✓	✓															
Μπάρα σοκολάτας*	✓	✗				Γάλα			Σπάρι	Σόγια							
Σοκολάτα γάλακτος	✓	✗				Γάλα				Σόγια							ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
Πατατάκια με θαλασσινό αλάτι	✓	✓															
Αποξηραμα φρούτα, ξηροί καρποί & σοκολάτα	✓	✗				Γάλα				Σόγια							ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
Τηγανίτες καλαμποκιού με μαύρη σοκολάτα	✓	✗				Γάλα				Σόγια							
Love Bar*	✓	✗				Γάλα			Βρώμη	Σόγια							ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
Ψριμα πατατάκια τσένταρ & κόκκινο κρεμμύδι	✓	✗				Γάλα											
Πατατάκια με θαλασσινό αλάτι & ξύδι μηλίτη	✓	✓															
Αποξηραμένο μάνγκο	✓	✓															
Panettone	✓	✗				Γάλα	Αυγά		Σπάρι	Σόγια							ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
Pret Bar*	✓	✗				Γάλα			Σπάρι, Βρώμη								ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
<b>Σούπες</b>																	
Ψωμί & Βούτυρο Losange	✓	✗				Γάλα			Σπάρι								
Ρολό σπάρι, βυνοποιημένο κριθάρι και σίκαλη με βούτυρο	✓	✗				Γάλα			Σπάρι, σίκαλη, κριθάρι								
Σούπα μίσο	✓	✗								Σόγια							Ψάρι
Κρύα σούπα κολοκυθιού και μέντας	✓	✗															
Κρύα σούπα Gazpacho	✓	✗															
Σούπα καρότου & κόλιανδρου	✓	✗				Γάλα						Σέλινο					
Σούπα αρακά & μέντα	✓	✗				Γάλα						Σέλινο					
Κρέμα κολοκυθόσουπας με κάστανα	✓	✗				Γάλα						Σέλινο					
Σούπα με κοτόπουλο, μπρόκολο & άγριο ρύζι	✗	✗				Γάλα	Αυγά										
Ντοματόσουπα	✓	✗				Γάλα						Σέλινο					
Κρέμα μανιταρόσουπας	✓	✗				Γάλα						Σέλινο					
Κρέμα σούπας κοτόπουλου	✗	✗				Γάλα	Αυγά		Σπάρι			Σέλινο					
Σούπα κοτόπουλου με γάλα καρύδας	✗	✗				Γάλα			Σπάρι	Σόγια							



