

★ PRET ★

Pret



# Guida Allergeni

## Allergen guide

Prepariamo il nostro cibo e le bevande preparate dal barista nel nostro negozio ogni giorno Utilizziamo molti ingredienti e condividiamo le attrezzature e, sebbene facciamo del nostro meglio per gestire gli allergeni non possiamo garantire che nessuno dei nostri cibi o bevande sia privo di allergeni o adatto a chi soffre di allergie a causa del rischio di contatto incrociato . Il nostro cibo vegano è preparato secondo una ricetta vegana ma non è adatto a chi soffre di allergie al latte e alle uova.

We prepare our fresh food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or Barista-made drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe, but is not suitable for those with milk or egg allergies.



# Introduzione

Qui troverete un elenco di tutti i prodotti Pret venduti nei nostri negozi (per i prodotti a marchio, consultate il singolo prodotto). Per vostra comodità, gli allergeni sono elencati in cima alla pagina. Se un prodotto contiene uno di questi ingredienti, troverete un segno di spunta nella casella corrispondente.

Anche se i prodotti presenti in questa guida non contengono un allergene specifico, non possiamo garantire che i nostri alimenti siano completamente privi di allergeni.

**Ricordatevi di controllare regolarmente la nostra guida e l'elenco degli ingredienti**, poiché le ricette cambiano di tanto in tanto. Non vogliamo che nessuno si trovi di fronte a una nuova versione di un classico, poiché le ricette possono variare da un negozio all'altro.

Se un prodotto contiene "cereali contenenti glutine" o "frutta a guscio", verrà indicato un ingrediente specifico, ad esempio "grano" o "anacardi".

Prepariamo il nostro cibo e le bevande preparate dal barista nel nostro negozio ogni giorno. Utilizziamo molti ingredienti e condividiamo le attrezzature e, sebbene facciamo del nostro meglio per gestire gli allergeni, non possiamo garantire che nessuno dei nostri cibi o bevande sia privo di allergeni o adatto a chi soffre di allergie a causa del rischio di contatto incrociato. Il nostro cibo vegano è preparato secondo una ricetta vegana ma non è adatto a chi soffre di allergie al latte e alle uova.

In conformità con le raccomandazioni della Vegan Society, utilizziamo il termine "vegan-friendly" per identificare prodotti realizzati secondo una ricetta vegana, ma che potrebbero non essere prodotti in strutture dedicate. In queste strutture, abbiamo adottato tutte le misure possibili per ridurre il rischio di contaminazione incrociata.

## Per ordini di consegna:

Non possiamo garantire che il tuo cibo non entri in contatto con altri allergeni durante la consegna. I corrieri potrebbero trasportare altri ordini Pret o ordini di altre aziende insieme al tuo ordine Pret.

**Il regolamento UE considera i seguenti ingredienti e derivati come allergeni.**

Arachidi	Frutta a Guscio
Semi di Sesamo	Cereali contenenti Glutine
Crostacei	Sedano
Uova	Pesce
Lupini	Latte
Senape	Molluschi
Soia	Anidride Solforosa o Solfiti

Se sei interessato a un ingrediente non elencato tra i 14 sopra, controlla l'elenco degli ingredienti sul sito web o l'etichetta del prodotto specifico.

Se hai difficoltà a trovare ciò che stai cercando, **chiedi al responsabile** in turno che sarà lieto di aiutarti.

Sappiamo che, per quanto dettagliata sia la nostra guida, a volte potrebbe non essere in grado di rispondere alle vostre domande. Per maggiori informazioni, visitate il nostro sito web all'indirizzo [www.pret.com/it-IT/](http://www.pret.com/it-IT/)

**Questa guida allergeni riguarda solo gli alimenti e le bevande venduti nei nostri Pret Shop italiani**

# Introduction

Here you'll find a list of all Pret products sold in our shops (for branded products please review the individual product), with allergens listed along the top of the page for easy reference. If a product contains one of these ingredients, then you will find a tick in the corresponding box.

While the products in this guide may not contain a specific allergen, we can't guarantee that any of our food is completely free from any allergen.

**Please remember to check our guide and the ingredient label regularly** as recipes do change from time to time - the last thing we want is for anyone being caught out by a new take on an old favourite, recipes can differ shop to shop.

Where a product contains "Cereals containing Gluten" or "Nuts", you will find a specific ingredient listed, for example "Wheat" or "Cashews".

We prepare our fresh food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or Barista-made drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe, but is not suitable for those with milk or egg allergies.

In line with recommendations from The Vegan Society, we are using the term "Vegan-friendly" to label products that are made to a vegan recipe, but may not be made in dedicated vegan sites. In these sites we have as many steps as possible to reduce the risk of cross-contamination.

#### For delivery orders:

We cannot guarantee your meal will not come into contact with other allergens during delivery. Couriers may transport other Pret orders or orders from other businesses along with your Pret order.

The Food Standards Agency regards the following ingredients and their derivatives as allergens:

Peanuts	Tree Nuts
Sesame	Cereals containing Gluten
Crustaceans	Celery & Celeryiac
Egg	Fish
Lupin	Milk
Mustard	Mollusc
Soya	Sulphites

If you are interested in an ingredient outside the 14 listed above, please look at the ingredient list on the website or the label on the individual product.

If you have any trouble finding what you are looking for **please ask the Manager**, they will be more than happy to help.

We understand that no matter how detailed our guide is, there may be times when it can't answer the questions you may have. If you need to know more, please do visit our website at [www.pret.com/it-IT/](http://www.pret.com/it-IT/)

**This allergen guide only applies to foods and drinks sold in our Italian Pret Shops.**



Indice dei contenuti/Contents Key: ✓ ( Il prodotto contiene/Product Contains) Y ( Adatto a /Suitable For)		Roll & Wrap/ Rolls & Wraps																													
		Ogni giorno prepariamo nei nostri negozi cibi freschi e bevande preparate da baristi professionisti. Utilizziamo molti ingredienti e attrezzature condivise e, sebbene facciamo del nostro meglio per gestire gli allergeni, non possiamo garantire che i nostri cibi o bevande siano privi di allergeni o adatti a chi soffre di allergie a causa del rischio di contaminazione crociata. I nostri cibi vegani sono preparati secondo una ricetta vegana, ma non sono adatti a chi soffre di allergie al latte e alle uova.																													
Prodotti/ Products	VEGETARIAN/ VEGGIE/ Vegetarians	VEGAN/ VEGAN friendly/ Vegan Friendly	Frutta a Guscio / Tree Nuts							Semi di sesamo	Cereali contenenti glutine / Cereals containing gluten						Crostacei	Sedano	Uova	Pesce	Latte	Lupini	Molluschi	Senape	Soia	Anidride solforosa e Solfiti					
			Arachidi	Mandorle	Noci del Brasile	Anacardi	Nocciole	Noci di Macadamia	Noci Pecan		Pistacchi	Noci	Orzo	Kamut (Grano)	Avena	Segale											Farro (Grano)	Grano	Crustacei	Celery and celeriac	Egg
			Peanut	Almond	Brazil Nuts	Cashews	Hazelnut	Macadamia	Pecan	Pistachio	Walnut	Sesame	Barley	Kamut (Wheat)	Oats	Rye	Spelt (Wheat)	Wheat	Crustacean	Celery and celeriac	Egg	Fish	Milk	Lupin	Molluscs	Mustard	Soya	Sulphites			
<b>Roll / Rolls</b>																															
Bread Roll Caprese / Caprese Bread Roll	Y												✓			✓		✓													
Toastie Roll Pastrami & Cheddar / Pastrami & Cheddar Toastie Roll																		✓			✓					✓					
Losange Prosciutto Cotto & Formaggio Havarti / Ham & Havarti Cheese Losange																		✓								✓			✓		
Losange Uova & Avocado/ Egg & Avocado Losange	Y																	✓			✓						✓				
Brioche Roll Salmone Affumicato e Mango/ Smoked Salmon & Mango Brioche Roll																		✓			✓	✓	✓								
<b>Wrap / Wraps</b>																															
Wrap di Avocado & Pinoli Tostati/ Avocado & Toasted Pine Nuts Wrap	Y																					✓									
Wrap Pollo Caesar/ Chicken Caesar Wrap													✓					✓			✓	✓	✓								
<p>We prepare our freshly made food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe but not suitable for those with milk and egg allergies.</p>																															





**Indice dei contenuti/Contents Key:**  
 ✓ ( Il prodotto contiene/Product Contains)  
 Y ( Adatto a /Suitable For)

# Piatti Caldi / Hot Food

Ogni giorno prepariamo nei nostri negozi cibi freschi e bevande preparate da baristi professionisti. Utilizziamo molti ingredienti e attrezzature condivise e, sebbene facciamo del nostro meglio per gestire gli allergeni, non possiamo garantire che i nostri cibi o bevande siano privi di allergeni o adatti a chi soffre di allergie a causa del rischio di contaminazione crociata. I nostri cibi vegani sono preparati secondo una ricetta vegana, ma non sono adatti a chi soffre di allergie al latte e alle uova.

Prodotti/Products	VEGETARIANI/VEGGIE / Vegetarians	VEGANI/VEGANI Friendly / Vegan Friendly	Frutta a Guscio / Tree Nuts							Cereali contenenti glutine / Cereals containing gluten						Crostacei	Sedano	Uova	Pesce	Latte	Lupini	Molluschi	Senape	Sola	Anidride solforosa e Solfiti			
			Arachidi	Mandorle	Noci del Brasile	Anacardi	Nocciole	Noci di Macadamia	Noci Pecan	Pistacchi	Noci	Semi di sesamo	Orzo	Kamut (Grano)	Avena											Segale	Farro (Grano)	Grano
			Peanut	Almond	Brazil Nuts	Cashews	Hazelnut	Macadamia	Pecan	Pistachio	Walnut	Sesame	Barley	Kamut (Wheat)	Oats											Rye	Spelt (Wheat)	Wheat
<i>Zuppe / Soup</i>																												
Pane/ Bread*	Y	Y														✓												
Pane con Grano, Orzo Maltato , Segale*/ Wheat, Malted Barley, & Rye Bread*	Y	Y									✓			✓		✓												
Zuppa di Miso / Miso Soup	Y																			✓							✓	

We prepare our freshly made food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe but not suitable for those with milk and egg allergies.















# Colazione/ Breakfast

**Indice dei contenuti/Contents Key:**  
 ✓ ( Il prodotto contiene/Product Contains)  
 Y ( Adatto a /Suitable For)

Ogni giorno prepariamo nei nostri negozi cibi freschi e bevande preparate da baristi professionisti. Utilizziamo molti ingredienti e attrezzature condivise e, sebbene facciamo del nostro meglio per gestire gli allergeni, non possiamo garantire che i nostri cibi o bevande siano privi di allergeni o adatti a chi soffre di allergie a causa del rischio di contaminazione crociata. I nostri cibi vegani sono preparati secondo una ricetta vegana, ma non sono adatti a chi soffre di allergie al latte e alle uova.

Prodotti/Products	VEGETARIANI/VEGIE/IE/ Vegetarians	VEGANI/VEGAN friendly/ Vegan friendly	Frutta a Guscio / Tree Nuts								Cereali contenenti glutine / Cereals containing gluten							Crostacei	Sedano	Uova	Pesce	Latte	Lupini	Molluschi	Senape	Soya	Anidride solforosa e Solfiti		
			Arachidi	Mandorle	Noci del Brasile	Anacardi	Nocciole	Noci di Macadamia	Noci Pecan	Pistacchi	Noci	Semi di sesamo	Orzo	Kamut (Grano)	Avena	Segale	Farro (Grano)											Grano	
			Peanut	Almond	Brazil Nuts	Cashews	Hazelnut	Macadamia	Pecan	Pistachio	Walnut	Sesame	Barley	Kamut (Wheat)	Oats	Rye	Spelt (Wheat)											Wheat	Crustacean
Croissant* / Croissant*	Y															✓			✓		✓							✓	
Croissant alla Mandorla* / Almond Croissant*	Y			✓												✓			✓		✓								
Croissant al Cioccolato* / Chocolate Croissant*	Y															✓			✓		✓							✓	
Croissant al Pistacchio* / Pistachio Filled Croissant*	Y												✓			✓			✓		✓								
Muffin ai Mirtilli*/Blueberry Muffin*	Y															✓			✓		✓								
Fagottino al Cioccolato* / Chocolate-Filled Roll*	Y															✓			✓		✓							✓	
Fagottino all'Uvetta* / Raisin Bread*	Y															✓			✓		✓								
Torta al limone* / Lemon Cake*	Y															✓			✓		✓							✓	
Pastel de Nata* / Pastel de Nata*	Y															✓			✓		✓								
Rotolo alla Cannella* / Cinnamon Roll*	Y															✓			✓		✓								
Croissant ai Frutti di Bosco* / Very Berry Croissant*	Y	Y														✓			✓		✓								
Panettoncino Marron Glacé/ Chestnut Panettone	Y															✓			✓		✓								
Torta di Marshmallow*/ Blondie-Mallow Cake*	Y															✓			✓		✓							✓	

We prepare our freshly made food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe but not suitable for those with milk and egg allergies.



Indice dei contenuti/Contents Key: ✓ ( Il prodotto contiene/Product Contains) Y ( Adatto a /Suitable For)			Bevande Fredde Confezionate / Bottled Cold Drinks																														
			Ogni giorno prepariamo nei nostri negozi cibi freschi e bevande preparate da baristi professionisti. Utilizziamo molti ingredienti e attrezzature condivise e, sebbene facciamo del nostro meglio per gestire gli allergeni, non possiamo garantire che i nostri cibi o bevande siano privi di allergeni o adatti a chi soffre di allergie a causa del rischio di contaminazione crociata. I nostri cibi vegani sono preparati secondo una ricetta vegana, ma non sono adatti a chi soffre di allergie al latte e alle uova.																														
Prodotti/Products	VEGETARIAN/VEGGIE /Vegetariane	VEGAN/VEGAN-friendly / Vegani-friendly	Frutta a Guscio / Tree Nuts								Cereali contenenti glutine / Cereals containing gluten							Crostacei	Sedano	Uova	Pesce	Latte	Lupini	Molluschi	Senape	Sola	Anidride solforosa e Solfiti						
			Arachidi	Mandorle	Noci del Brasile	Anacardi	Nocciole	Noci di Macadamia	Noci Pecan	Pistacchi	Noci	Semi di sesamo	Orzo	Kamut (Grano)	Avena	Segale	Farro (Grano)											Grano					
			Peanut	Almond	Brazil Nuts	Cashews	Hazelnut	Macadamia	Pecan	Pistachio	Walnut	Sesame	Barley	Kamut (Wheat)	Oats	Rye	Spelt (Wheat)											Wheat					
Bevanda Frizzante allo Zenzero / Ginger Beer	Y	Y																															
Bevanda Frizzante alla Mela/ Apple Frizz	Y	Y																															
Limonata al Rabarbaro/ Rhubarbe Lemonade	Y	Y																															

We prepare our freshly made food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe but not suitable for those with milk and egg allergies.

# Caffetteria/ Barista Prepared Drinks

**Indice dei contenuti/Contents Key:**  
 ✓ ( Il prodotto contiene/Product Contains)  
 Y ( Adatto a /Suitable For)

Ogni giorno prepariamo nei nostri negozi cibi freschi e bevande preparate da baristi professionisti. Utilizziamo molti ingredienti e attrezzature condivise e, sebbene facciamo del nostro meglio per gestire gli allergeni, non possiamo garantire che i nostri cibi o bevande siano privi di allergeni o adatti a chi soffre di allergie a causa del rischio di contaminazione crociata. I nostri cibi vegani sono preparati secondo una ricetta vegana, ma non sono adatti a chi soffre di allergie al latte e alle uova.

Prodotti/Products	VEGETARIAN/VEGIE/ Vegetarians	VEGAN/ VEGAN friendly / Vegan Friendly / Vegetarians	Frutta a Guscio / Tree Nuts							Cereali contenenti glutine / Cereals containing gluten						Crostacei	Sedano	Uova	Pesce	Latte	Lupini	Molluschi	Senape	Soia	Anidride solforosa e Solfiti				
			Arachidi	Mandorle	Noci del Brasile	Anacardi	Nocciole	Noci di Macadamia	Noci Pecan	Pistacchi	Noci	Semi di sesamo	Orzo	Kamut (Grano)	Avena											Segale	Farro (Grano)	Grano	
			Peanut	Almond	Brazil Nuts	Cashews	Hazelnut	Macadamia	Pecan	Pistachio	Walnut	Sesame	Barley	Kamut (Wheat)	Oats	Rye	Spelt (Wheat)	Wheat	Crustacean	Celery and celeriac	Egg	Fish	Milk	Lupin	Molluscs	Mustard	Soya	Sulphites	
<b>Caffè/Coffee</b>																													
Caffè/ Espresso	Y	Y																											
Caffè Doppio/ Double Espresso	Y	Y																											
Caffè Decaffeinato/ Espresso Decaf	Y	Y																											
Caffè Lungo/ Long Coffee	Y	Y																											
Caffè Lungo Decaffeinato/ Long Coffee Decaf	Y	Y																											
Caffè Macchiato con Latte Parzialmente Scremato/ Macchiato Semi Skimmed Milk	Y																						✓						
Caffè Decaffeinato Macchiato con Latte Parzialmente Scremato/ Macchiato Semi Skimmed Milk Decaf	Y																						✓						
Caffè Macchiato con Latte Scremato/ Macchiato Skimmed Milk	Y																						✓						
Caffè Macchiato Decaffeinato con Latte Scremato/ Macchiato Skimmed Milk Decaf	Y																						✓						
Caffè Macchiato con Bevanda a Base di Cocco/ Macchiato Coconut	Y	Y																											
Caffè Decaffeinato Macchiato con Bevanda a Base di Cocco/ Macchiato Coconut Decaf	Y	Y																											
Caffè Macchiato con Bevanda a Base di Soia/ Macchiato Soya	Y	Y																										✓	
Caffè Decaffeinato Macchiato con Bevanda a Base di Soia/ Macchiato Soya Decaf	Y	Y																										✓	
Caffè Macchiato con Bevanda a Base di Avena/ Macchiato Oat	Y	Y																											
Caffè Decaffeinato Macchiato con Bevanda a Base di Avena/ Macchiato Oat Decaf	Y	Y																											
Caffè Americano/ Americano Black	Y	Y																											
Caffè Americano Decaffeinato/ Americano Decaf	Y	Y																											
Caffè Americano con Latte Parzialmente Scremato/ Americano Semi Skimmed Milk	Y																						✓						

We prepare our freshly made food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe but not suitable for those with milk and egg allergies.





















Indice dei contenuti/Contents Key: ✓ ( Il prodotto contiene/Product Contains) Y ( Adatto a /Suitable For)				Caffetteria/ Barista Prepared Drinks																								
				Ogni giorno prepariamo nei nostri negozi cibi freschi e bevande preparate da baristi professionisti. Utilizziamo molti ingredienti e attrezzature condivise e, sebbene facciamo del nostro meglio per gestire gli allergeni, non possiamo garantire che i nostri cibi o bevande siano privi di allergeni o adatti a chi soffre di allergie a causa del rischio di contaminazione crociata. I nostri cibi vegani sono preparati secondo una ricetta vegana, ma non sono adatti a chi soffre di allergie al latte e alle uova.																								
Prodotti/Products	VEGETARIANI/ VEGIE/ Vegetarians	VEGANI/VEGAN Friendly/Vegan	Frutta a Guscio / Tree Nuts								Cereali contenenti glutine / Cereals containing gluten						Crostacei	Sedano	Uova	Pesce	Latte	Lupini	Molluschi	Senape	Soia	Anidride solforosa e Solfiti		
			Arachidi	Mandorle	Noci del Brasile	Anacardi	Nocciole	Noci di Macadamia	Noci Pecan	Pistacchi	Noci	Semi di sesamo	Orzo	Kamut (Grano)	Avena	Segale											Farro (Grano)	Grano
Tè/ Tea ( aggiunta di latte o bevanda vegetale su richiesta/ addition of milk or plant-based drink on request)																												
Ceylon Breakfast/ Ceylon Breakfast	Y	Y																										
Earl Grey / Earl Grey	Y	Y																										
Menta Piperita / Peppermint	Y	Y																										
Verde Tropicale/Tropical Green	Y	Y																										
Roiboos alla Vaniglia/ Roiboos Vanilla	Y	Y																										
Cocco Maté / Maté Coconut	Y	Y																										
Cannella Ceylan / Ceylan Cinnamon	Y	Y																										
Infuso ai Frutti Rossi/ Red Fruits Infusion	Y	Y																										
Seasonal Drinks																												
Limonata al Lampone/Lemonade Berry Splash	Y	Y																										
Limonata alla Menta/ Lemonade Mint Breeze	Y	Y																										
Limonata al Matcha/ Lemonade Matcha Passion	Y	Y																										
We prepare our freshly made food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe but not suitable for those with milk and egg allergies.																												