

# Guide des Allergènes

★ PRÉPAREZ-VOUS ★



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 .

Si un produit contient l'un de ces ingrédients, vous trouverez le nom de l'allergène dans la case correspondante. 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](mailto:Customer.ServiceParis@pret.com) ou visitez notre site internet [pretamanger.fr](http://pretamanger.fr)

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

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

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



		CONVIENT AUX																06/11/2023
PRODUIT	Végétariens	Végétaliens	CONTIENT CES ALLERGÈNES														Fruits à coque	
			Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson			
<b>Baguette &amp; Wrap</b>																		
Baguette Avocat, Tomates séchées & Concassé d'olives	✓	✓	Graines de sésame					Blé, Seigle Avoine										
Baguette Bahn 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 Poulet Crudité	✗	✗	Graines de sésame	Lait	Œufs			Blé										
Baguette Poulet, Pesto & Tomates séchées	✗	✗	Graines de sésame	Lait	Œufs			Blé										
Baguette Thon Concombre	✗	✗	Graines de sésame		Œufs			Blé								Poisson		
Baguette Thon, Tartinade Poivrons-tomates	✗	✗	Graines de sésame	Lait				Blé, Seigle Avoine, Orge								Poisson		
Baguette Saumon fumé, Fromage nature & Aneth	✗	✗	Graines de sésame	Lait				Blé								Poisson		
Losange Breakfast œuf & Avocat	✓	✗			Œufs			Blé				Moutarde						
Losange Jambon-Fromage Havarti	✗	✗		Lait				Blé				Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites					
Losange Jambon-Cheddar	✗	✗		Lait				Blé				Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites					
Losange Saumon fumé & Fromage nature	✗	✗		Lait				Blé								Poisson		
Losange Thon, Concombre & Basilic	✗	✗		Lait	Œufs			Blé								Poisson		
Losange Tomates séchées & Œufs mayo	✓	✗			Œufs			Blé				Moutarde						
Breakfast Pain brioché Omelette & Bacon	✗	✗		Lait	Œufs			Blé									Traces de fruits à coques	
Breakfast Pain brioché Omelette & Sauce aux Champignons	✓	✗		Lait	Œufs			Blé									Traces de fruits à coques	
Pain brioché œuf & Bacon	✗	✗		Lait	Œufs			Blé				Moutarde					Traces de fruits à coques	
Pain brioché Saumon fumé & compotée de mangues	✗	✗		Lait	Œufs			Blé								Poisson	Traces de fruits à coques	
Pain Pita Avocat & Falafels	✓	✗		Lait	Œufs			Blé										
Pain Pita Poulet à la libanaise	✗	✗		Lait				Blé										
Pain Pita Poulet façon Chawarma	✗	✗	Graines de sésame	Lait				Blé										
Pain Pita saumon & Avocat	✗	✗		Lait	Œufs			Blé								Poisson		
Pain Rond Avocat, Œuf, Bacon	✗	✗		Lait	Œufs			Blé, Seigle, Orge										
Pain Rond façon Bagnat	✗	✗			Œufs			Blé, Seigle, Orge								Poisson		
Pain Rond Feta & Tomates séchées	✓	✗		Lait				Blé, Seigle, Orge										
Pain Rond Houmous de Betterave & Carotte	✓	✗		Lait				Blé, Seigle, Orge										
Pain Rond Saumon fumé & radis	✗	✗			Œufs			Blé, Seigle, Orge				Moutarde				Poisson		
Pain Rond Poulet & Tartinade de champignon	✗	✗		Lait				Blé, Seigle, Orge										
Tartine aux céréales Écrasé d'Avocat & Sel au piment	✓	✗						Avoine										
Tartine aux céréales Mozzarella, Tomates cerises & Basilic	✓	✗		Lait				Avoine										
Wrap Avocat & Pignons Toastés	✓	✗		Lait	Œufs			Blé, Seigle										
Wrap Poulet sauce tamari & Gingembre	✗	✗						Blé, Seigle		Soja								
Wrap Poulet Caesar	✗	✗		Lait	Œufs			Blé, Seigle								Poisson		

	CONVIENT AUX																	06/11/2023
PRODUIT	Végétarien s	Végétalien s	CONTIENT CES ALLERGÈNES															
			Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque		
<b>Boissons Chaudes</b>																		
Thé English Breakfast	✓	✗		Lait														
Thé Earl Grey	✓	✗		Lait														
Infusion à la Menthe	✓	✓																
Thé Vert, Thé Rooibos Vanille, Thé Maté, Thé Ceylan	✓	✓																
Espresso	✓	✓																
Chocolat chaud	✓	✗		Lait				Avoine		Soja								
Americano	✓	✓																
Cappuccino	✓	✗		Lait														
Caramel Latte avoine	✓	✓						Avoine										
Chai Latte	✓	✗		Lait														
Chocolat Chaud - Avoine	✓	✓						Avoine										
Chocolat Chaud - Coco	✓	✓																
Chocolat Chaud - Soja	✓	✓								Soja								
Café filtre (dans une sélection de restaurants uniquement)	✓	✓																
Crème Chantilly	✗	✗		Lait														
Dirty Chai	✓	✗		Lait														
Flat White	✓	✗		Lait														
Lait chaud	✓	✗		Lait														
Latte	✓	✗		Lait														
Macchiato	✓	✗		Lait														
Matcha Latte	✓	✗																
Matcha Latte riz coco	✓	✓																
Mocha	✓	✗		Lait														
Sirop GingerBread	✓	✓																
Sirop - Pumpkin Spice	✓	✓																
Sirop Chocolat Cookie	✓	✓																
Sirop de Caramel	✓	✓																
Sirop de Framboise	✓	✓																
Sirop Mandarine	✓	✓																
Sirop de Noisette	✓	✓																
Sirop de Vanille	✓	✓																
Sirop Sucre de Canne	✓	✓																
Raspberry latte soja	✓	✓								Soja								
Boisson Avoine	✓	✓						Avoine										
Boisson Riz - Coco	✓	✓																
Boisson Soja	✓	✓								Soja								

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétarien s	Végétalien s	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
			Boissons Fraîches													
Americano glacé	✓	✓														
Badoit	✓	✓														
Café Frappé	✓	✗		Lait												
Chai Latte glacé	✓	✗		Lait												
Chocolat Frappé	✓	✗		Lait												
Chocolat Glacé	✓	✗		Lait												
Coca Cola	✓	✗														
Coca Cola 50cl	✗	✗														
Coca Cola Light	✓	✗														
Coca Cola Light 50cl	✗	✗														
Coca Cola Zero	✓	✗														
Coco Cola Zéro 50cl	✗	✗														
Eau de source gazeuse Pret	✓	✓														
Eau de source plate Pret	✓	✓														
Evian	✓	✓														
Easy Greens	✓	✓														
Shot Gingembre & Pomme	✓	✓														
Shot Orange, Curcuma & Piment	✓	✓														
Jus Mandarine Orange	✓	✓														
Jus de Pomme	✗	✗														
Jus d'Orange	✗	✗														
Jus d'Orange Frais	✓	✓														
Jus Carotte, Orange & Gingembre	✗	✗														
Jus Orange & Fraise	✗	✗														
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	✓	✓														
Berries & Cherries - Fraise, Mangue, Cerise	✓	✓														
San pellegrino	✓	✓														
Smoothie Fruits Exotiques	✗	✗														
Smoothie Fruits Rouges	✗	✗														
Smoothie Minute Fraise Banane Citron	✓	✗														
Peach Me Up - Mangue, Pêche, Ananas	✓	✓														
Sweet Greens - Épinard, Mangue, Avocat	✓	✓														
Thé vert glacé sirop framboise & citron vert	✓	✓														
Thé vert glacé sirop pêche blanche & basilic	✓	✓														
Seltzer Citron vert	✓	✓														
Seltzer Concombre	✓	✓														
Volvic	✓	✓														
Vittel	✓	✓														
Vin Blanc	✓	✓											Anhydride sulfureux ou sulfites			
Vin Rouge	✓	✓											Anhydride sulfureux ou sulfites			
Vin Rosé	✓	✓											Anhydride sulfureux ou sulfites			

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	
			Desserts & Entremets														
Acai Bowl	✓	✗					Avoine										
Banane	✓	✓															
Batônnetts d'Ananas	✓	✓															
Bircher Bowl	✓	✗		Lait			Avoine										
Clémentine	✓	✗															
Fraises & Myrtilles	✓	✓															
Duo d'agrumes	✓	✗															
Mangue & Citron Vert	✓	✗															
Melon Myrtilles	✓	✓															
Orange & Myrtille	✓	✗															
Pomme	✓	✗															
Salade de Fruits	✓	✓															
Cheesecake au Citron*	✓	✗		Lait	Œufs		Blé										
Entremet au Chocolat	✓	✗		Lait					Soja								
Coco & Myrtille Bowl	✓	✓					Avoine										
Crumble Fraise Rhubarbe	✓	✗		Lait			Blé, Avoine										
Dessert Coco & confit de Mandarine	✓	✗															
Fromage blanc 0 %	✓	✗		Lait													
Fromage blanc 0 % à la Crème de Marrons	✓	✗		Lait													
Fromage Blanc 0 %, Fraises & Granola aux copeaux de noix de coco	✓	✗		Lait			Avoine										
Fromage blanc 0 % aux Fruits Rouges	✓	✗		Lait													
Fromage Blanc 0 %, Fruits Rouges & Granola	✓	✗		Lait			Avoine										
Fromage Blanc 0 % Miel & Granola	✓	✗		Lait			Avoine										
Fromage blanc Pomme-Cannelle & Crumble	✓	✗		Lait			Blé, Avoine										
Fromage blanc 0 % saveur Vanille & Coulis de Passion	✓	✗		Lait													
Mousse au Chocolat	✗	✗		Lait	Œufs				Soja								
Petit Pot Fromage Blanc 0% Crème de Marron	✓	✗		Lait													
Petit pot Coco Chia Passion	✓	✓															
Petit pot Coco, Sunshine & Granola	✓	✓					Avoine										
Petit Pot Yaourt Coco, compotée de mangues et graines de Chia	✓	✗															
Petit pot Confiture Fruits rouge	✓	✓															
Petit pot Miel	✓	✗															
Petit pot de grenade	✓	✓															
Porridge Prêt	✓	✗		Lait			Avoine										
Riz au Lait	✓	✗		Lait	Œufs												
Riz au lait au confit de Mandarine	✓	✗		Lait	Œufs												
Sunshine Bowl	✓	✓					Avoine										

PRODUIT	CONVIENT AUX		CONTIENT CES ALLERGÈNES													
	Végétari ens	Végétari ens	Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque
<b>Recettes chaudes</b>																
Blanquette de Poulet & Riz aux légumes	✗	✗		Lait			Blé									
Chili Con Carne & Riz Basmati	✗	✗														
Coquillettes au Saumon	✗	✗	Graines de sésame		Œufs		Blé								Poisson	
Coquillettes Sauce à la Truffe	✓	✗		Lait			Blé									
Coquillettes Sauce tomate et Ricotta	✓	✗		Lait			Blé									
Coquillettes Alla Norma	✓	✗		Lait			Blé									
Couscous végétarien aux Légumes	✓	✓					Blé				Moutarde					
Croissant Jambon, Fromage, Tomates & Lardons fumés	✗	✗		Lait	Œufs		Blé									
Croissant Mozzarella & Tomate	✓	✗		Lait	Œufs		Blé									
Curry vert de légumes & Riz Basmati	✓	✗														
Filet de Saumon, Quinoa & sauce crémeuse au Citron	✗	✗		Lait							Céleri				Poisson	
Hot Wrap Falafels, Cheddar & Poivrons	✓	✗		Lait			Blé, Seigle									
Hot Wrap Poulet & Piment Chipotle	✗	✗		Lait			Blé, Seigle									
Mac & Cheese Cheddar et Jambon	✗	✗		Lait	Œufs		Blé									
Mac & Cheese Sauce à la Truffe	✓	✗		Lait	Œufs		Blé									
Nouilles de blé, légumes sautés & sauce tamari	✓	✗	Sésame				Blé		Soja							
Poulet Curry Coco & Riz Basmati	✗	✗							Soja							
Poulet Korma & Duo de Riz	✗	✗					Blé		Soja							
Poulet, Poêlée de légumes à la Coriandre et Quinoa	✗	✗									Céleri					
Poulet Tikka Masala, Riz Basmati & Sauvage	✗	✗		Lait												
Pulled Pork façon Parmentier	✗	✗		Lait												
Quiche lorraine	✗	✗		Lait	Œufs		Blé									
Tarte Chèvre Epinards	✓	✗		Lait	Œufs		Blé									
Toastie Jambon, Fromage & Moutarde	✗	✗		Lait	Œufs		Blé, Seigle, Avoine, Orge				Moutarde					
Toastie 3 fromages	✓	✗		Lait			Blé, Seigle, Avoine, Orge									
Toastie Tomate Mozza & Pesto	✓	✗		Lait			Blé, Seigle, Avoine, Orge									
Toastie Poulet & Chutney d'oignons	✗	✗		Lait			Blé, Seigle, Avoine, Orge									
<b>Salades</b>																
Asian veggie	✓	✗					Blé		Soja				Anhydride sulfureux ou sulfites			
Bowl Avocat, Mozzarella & Poivrons marinés	✓	✗		Lait							Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites				
Bowl Falafel Mezze & Quinoa	✓	✗	Graines de sésame							Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites				
Bowl Avocat, Ecrevisses et crudités	✗	✗							Soja			Anhydride sulfureux ou sulfites		Crustacés		
Bowl Avocat, Ecrevisses et chili Mayo	✗	✗			Œufs				Soja			Anhydride sulfureux ou sulfites		Crustacés		
Bowl Protein Box au Saumon fumé, Balsamique	✗	✗			Œufs				Soja			Anhydride sulfureux ou sulfites		Poisson		
Bowl salade Poulet Pesto	✗	✗		Lait								Anhydride sulfureux ou sulfites				
Bowl Saumon rôti, Riz noir et Persil	✗	✗					Blé		Soja						Poisson	
Bowl Quinoa, Lentilles, tartinade de Champignons & Salade Pita Bowl Vegan	✓	✗		Lait	Œufs						Céleri	Anhydride sulfureux ou sulfites				
Salade Filet de Saumon & Riz noir	✗	✗	Graines de sésame				Blé		Soja			Anhydride sulfureux ou sulfites			Poisson	
Petit Pot Avocat, Riz noir & Écrevisses	✗	✗													Crustacés	
Petit Pot Carottes râpées	✓	✗					Blé		Soja							
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 Falafel, Féta & Poivrons marinés	✓	✗		Lait												
Petit Pot Houmous, Quinoa & Falafel	✓	✗														
Petit Pot Petit pois Œufs pochés	✓	✗			Œufs											
Petit Pot Saumon fumé, Quinoa citronné & Aneth	✗	✗		Lait	Œufs						Céleri				Poisson	
Pret Cobb Salad	✗	✗		Lait	Œufs								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	
Protein Bowl Saumon fumé, œuf dur et Edamame	✗	✗			Œufs				Soja	Œufs		Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites		Poisson	

Bowl Italian Caesar aux pignons de pins	✗	✗		Lait	Œufs						Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites		Poisson	
Salade Poulet Pesto	✗	✗		Lait							Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			
Salade de Poulet sauce tamari, riz noir et crudités (Asian)	✗	✗					Blé		Soja						
Veggie Bowl Quinoa d'Automne	✓	✗		Lait						Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites			

		CONVIENT AUX																06/11/2023
PRODUIT	Végétariens	Végétaliens	CONTIENT CES ALLERGÈNES															
			Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque		
<b>Sandwiches</b>																		
Sandwich Filet de saumon & Avocat	✗	✗		Lait	Œufs			Blé, Orge								Poisson		
Sandwich Avocat & Bacon	✗	✗			Œufs			Blé, Orge										
Sandwich Ecrevisses sauce chili Mayo & Roquette	✗	✗			Œufs			Blé, Orge						Crustacés				
Sandwich Jambon & Fromage	✗	✗		Lait				Blé, Orge										
Sandwich Jambon & Fromage Havarti	✗	✗		Lait				Blé, Orge										
Pret BLT	✗	✗			Œufs			Blé, Orge										
Sandwich PRET Cheddar Chutney	✓	✗		Lait	Œufs			Blé, Orge										
Sandwich Poulet, avocat & Basilic	✗	✗		Lait	Œufs			Blé, Orge										
Sandwich Super Club	✗	✗			Œufs			Blé, Orge										
Sandwich Thon & Concombre	✗	✗		Lait	Œufs			Blé, Orge								Poisson		
So Big Saumon	✗	✗		Lait				Blé, Orge								Poisson		
Sandwich Saumon fumé	✗	✗		Lait				Blé, Orge								Poisson		
Sandwich pour enfants au Cheddar	✓	✗		Lait				Blé, Orge										
Sandwich pour Enfants Jambon-Beurre	✗	✗		Lait				Blé, Orge										
Sandwich Super Red & Green	✓	✓						Blé, Orge										
<b>Snacks</b>																		
Amandes chocolatées	✓	✓								Soja						Fruits à coque		
Chocolat noir 70 %	✓	✗		Lait						Soja						Fruits à coque		
Chocolat noir au sel de mer	✓	✗		Lait						Soja						Fruits à coque		
Brownie au chocolat*	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja								
Chips Tortillas	✓	✓																
Choc Bar*	✓	✗		Lait				Blé		Soja								
Chocolat au lait	✓	✗		Lait						Soja						Fruits à coque		
Chips au Sel de Mer	✓	✓																
Fruits secs, Noix & Chocolat	✓	✗		Lait						Soja						Fruits à coque		
Galettes de maïs au chocolat noir	✓	✗		Lait						Soja								
Love Bar*	✓	✗		Lait				Avoine		Soja						Fruits à coque		
Chips au Cheddar affiné & Oignon rouge	✓	✗		Lait														
Chips au Sel de Mer & Vinaigre de cidre	✓	✓																
Mangue séchée	✓	✓																
Panetonne	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Fruits à coque		
Pret Bar*	✓	✗		Lait				Blé, Avoine								Fruits à coque		
<b>Soupes</b>																		
Pain Losange & Beurre	✓	✗		Lait				Blé										
Petit pain au blé, orge maltée, seigle & beurre	✓	✗		Lait				Blé, Seigle, Orge										
Soupe Miso	✓	✗								Soja						Poisson		
Soupe froide Courgette Menthe	✓	✗																
Soupe froide Gazpacho	✓	✗																
Soupe Carotte Coriandre	✓	✗		Lait								Céleri						
Soupe Petits Pois Menthe	✓	✗		Lait								Céleri						
Velouté de Potimarron aux Châtaignes	✓	✗		Lait								Céleri						
Soupe Poulet, Brocoli & Riz sauvage	✗	✗		Lait	Œufs													
Soupe à la tomate	✓	✗		Lait								Céleri						
Velouté de Champignons de Paris	✓	✗		Lait								Céleri						
Soupe Velouté de Poulet	✗	✗		Lait	Œufs			Blé				Céleri						
Soupe de Poulet au Lait de coco	✗	✗		Lait				Blé		Soja								

		CONVIENT AUX																06/11/2023
PRODUIT	Végétariens	Végétaliens	CONTIENT CES ALLERGÈNES															
			Graines de sésame	Lait	Œufs	Lupin	céréales contenant du gluten	Mollusques	Soja	Arachides	Céleri	Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites	Crustacés	Poisson	Fruits à coque		
<b>Viennoiseries</b>																		
Biscuit cœur fondant Choco-Noisettes	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Fruits à coque		
Part de Brownie	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Noix de Pécan, Noix		
Canelé de Bordeaux*	✓	✗		Lait	Œufs			Blé										
Carrot Cake	✓	✗		Lait	Œufs			Blé								Fruits à coque		
Cookie aux Éclats de Chocolat	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Fruits à coque		
Cookie Caramel beurre salé & Pécan	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Fruits à coque		
Cookie Chocolat noir & Amande	✓	✗						Blé								Fruits à coque		
Cookie Cranberry	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Fruits à coque		
Cookie Double Choco	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Fruits à coque		
Cookie Gingerbread	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Fruits à coque		
Croissant au beurre	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja								
Croissant aux Amandes	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Amande		
Mi-cuit au Chocolat*	✓	✗		Lait	Œufs					Soja								
Muffin cœur fondant choco-noisette	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Fruits à coque		
Muffin aux myrtilles	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Fruits à coque		
Pain au chocolat	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja								
Pain aux raisins	✓	✗		Lait	Œufs			Blé										
Pastel de Nata	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja								
Roulé à la cannelle	✓	✗		Lait	Œufs			Blé										
Tarte aux Pommes	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						c		
<b>Prêt Buisness</b>																		
Boîte de pastel de Nata	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja								
Boîte Mix Cookies	✓	✗		Lait	Œufs			Blé		Soja						Fruits à coque		
Box Mix Baguettes	✗	✗	Graines de sésame	Lait	Œufs			Blé, Seigle, Avoine, Orge				Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites		Poisson			
Box Mix Baguettes & Sandwiches	✗	✗	Graines de sésame	Lait	Œufs			Blé, Seigle, Avoine, Orge							Poisson			
Box Mix Prêt Veggie	✓	✗	Graines de sésame	Lait	Œufs			Blé, Seigle, Avoine, Orge										
Box Salade Avo Mozza	✓	✗		Lait				Blé				Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites					
Box Salade Poulet Pesto	✗	✗		Lait				Blé				Moutarde	Anhydride sulfureux ou sulfites					
Café bio 100% arabica Pret - 10 capsules Classique	✓	✓																
Café bio 100 % Arabica Pret - 10 capsules Espresso	✓	✓																
Café moulu bio 100% Arabica Pret - Classique 200g	✓	✓																
Café en grains bio 100% Arabica Pret - Espresso 450g	✓	✓																
Café moulu bio 100% Arabica Pret - Pure origine Pérou 200g	✓	✓																
Morning Box Croissants	✓	✗		Lait	Œufs			céréales contenant du gluten		Soja								
Morning Box Pains au chocolat	✓	✗		Lait	Œufs			céréales contenant du gluten		Soja								
Morning Box Viennoiseries (3 recettes)	✓	✗		Lait	Œufs			céréales contenant du gluten		Soja								
Morning Box Viennoiseries (4 recettes)	✓	✗		Lait	Œufs			céréales contenant du gluten		Soja								
Pur Jus d'Orange (1L)	✓	✓																
Canelés de Bordeaux	✓	✗		Lait	Œufs			céréales contenant du gluten										

## Composition des soupes

<b>Soupe Carotte Coriandre</b>	Carottes 34%, eau, fèves, lait de coco, oignons, pommes de terre, gingembre, huile d'olive vierge extra, pâte de curry rouge (huile et graisse végétales (colza et karité), curry, sel), amidon de riz, sel, coriandre 0,4%, ail.
<b>Soupe Veggie Façon Harira</b>	Eau, purée de tomates, lentilles vertes, oignons, pois chiches, tomates, vermicelle de riz, épices, jus de légumes concentré (carottes, oignons, poireaux), menthe, coriandre, sel, sucre, amidon de riz.
<b>Soupe Petits Pois Menthe</b>	Petits pois 50%, eau, oignons, huile de colza, menthe 1%, sel, amidon de riz, épices.
<b>Velouté de Potimarron aux Châtaignes</b>	Eau, potimarron 19%, châtaigne 17%, pommes de terre, oignons, lait de coco, crème fraîche (lait), sel, poivre, persil.
<b>Soupe Poulet, Brocoli &amp; Riz sauvage</b>	Eau, viande de poulet 8%, oignons préfaits (oignons, huile de tournesol), brocoli 5%, carottes, riz sauvage cuit 2% (riz sauvage ,eau), poireau, arôme naturel (dont OEUFS), assaisonnement à base de vinaigre de riz (eau, vinaigre de riz), sel, origan 0,3%, purée de gingembre, persil, romarin 0,09%, poivre
<b>Soupe à la tomate</b>	Tomates 51%, eau, carottes, concentré de tomates, oignons, huile d'olive, sucre, sel, amidon de riz, ail, origan 0.07%, poivre 5 baies.
<b>Velouté de Champignons de Paris</b>	Champignons de Paris 42%, eau, crème fraîche, pommes de terre, oignons, ciboulette, sel, amidon de maïs, ail, poivre.
<b>Soupe Velouté de Poulet</b>	Eau, CREME 9%, viande de poulet 9%, pomme de terre précuite, champignon de Paris 6%, purée de CELERI, carottes 4%, chou kale 3%, purée d'oignon, farine de BLE, arôme naturel (dont CEUF), sel, thym, poivre, laurier.
<b>Soupe de Poulet au Lait de coco</b>	Eau, lait de coco (extrait de noix de coco, eau) 20%, viande de poulet 9%, oignons 6%, poivrons rouge 6%, chou kale 4%, pâte miso blanche [condiment à base de SOJA et de riz fermentés (eau, SOJA, riz, sel, alcool)] 4%, farine de BLE, purée de gingembre, citronnelle 1%, ail, curry (curcuma, fenugrec, gingembre, coriandre, carvi, cumin, poivre blanc, piment de Jamaïque, muscade, fenouil, livèche) 0,6%, sel, sucre coriandre, piment fort 0,08%