

Guide des Allergènes

★ PRÉPAREZ-VOUS ★



We handle a wide variety of ingredients in our kitchens and despite all our precautions, we cannot eliminate any risk of cross-contamination in our products or drinks and guarantee the complete absence of allergens. If you suffer from allergies, ask our Manager for advice and consultation

Our guide to allergens. To advise you, we have developed this Guide which covers all allergens

regulations that apply to our products and beverages

Inside you will find a list of all products sold in our restaurants.

If a product contains any of these ingredients, you will find the name of the allergen on the box

corresponding. If you're having trouble finding what you're looking for, ask our Manager for advice, who

will be happy to help you

Please check this guide regularly as our recipes change from time to time. Don't let yourself down

surprise with the new version of your favorite recipe.

Despite the care we take to ensure the accuracy of this guide, it may happen that it cannot meet the needs of your Questions. If you need more information, ask our Director for advice,, contact uscustomer service at Customer.ServiceParis@pret.com or visit our website pretamanger.fr

We are able to advise you about the presence of the following allergens in our recipes: Egg, milk, fish, crustaceans (such as crayfish), molluscs (such as mussels, oysters and squid), nuts, sesame, grains containing gluten (wheat, rye and barley), soy, celery and celeriac, Mustard, peanuts, lupine, sulfur dioxide and sulfites. If you suffer from allergies, please ask our manager





Χειριζόμαστε μια μεγάλη ποικιλία συστατικών στις κουζίνες μας και παρ' όλες τις προφυλάξεις μας, δεν το κάνουμε δεν μπορεί να εξαλείψει κανέναν κίνδυνο διασταυρούμενης μόλυνσης στα προϊόντα μας ή στα ποτά μας και εγγυάται την πλήρη απουσία αλλεργιογόνων. Εάν υποφέρετε από αλλεργίες, ζητήστε τη συμβουλή του Διευθυντή μας και συμβουλευτείτε

Ο οδηγός μας για αλλεργιογόνα. Για να σας συμβουλευόμαστε, έχουμε αναπτύξει αυτόν τον Οδηγό που αναφέρεται σε όλα τα αλλεργιογόνα κανονισμούς που υπάρχουν στα προϊόντα και στα ποτά μας

Μέσα θα βρείτε μια λίστα με όλα τα προϊόντα που πωλούνται στα εστιατόρια μας.

Εάν ένα προϊόν περιέχει οποιοδήποτε από αυτά τα συστατικά, θα βρείτε το όνομα του αλλεργιογόνου στο κουτί αντίστοιχος. Εάν δυσκολεύεστε να βρείτε αυτό που ψάχνετε, ζητήστε τη συμβουλή του Διευθυντή μας, ο οποίος θα χαρεί να σας βοηθήσει

Παρακαλούμε να ελέγχετε αυτόν τον οδηγό τακτικά καθώς οι συνταγές μας αλλάζουν από καιρό σε καιρό. Μην αφήνεις τον εαυτό σου έκπληξη με τη νέα έκδοση της αγαπημένης σας συνταγής.

Παρά τη φροντίδα που λαμβάνουμε για να διασφαλίσουμε την ακρίβεια αυτού του οδηγού, μπορεί να συμβεί να μην μπορεί να καλύψει τις ανάγκες των Ερωτήσεων σας. Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, ζητήστε τη συμβουλή του Διευθυντή μας, επικοινωνήστε μαζί μας

εξυπηρέτηση πελατών στο Customer.ServiceParis@pret.com ή επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας pretamanger.fr

Είμαστε σε θέση να σας συμβουλευόμαστε για την παρουσία των ακόλουθων αλλεργιογόνων στις συνταγές μας: Αυγό, γάλα, ψάρια, καρκινοειδή (όπως καραβίδες), μαλάκια (όπως μύδια, στρείδια και καλαμάρια), ξηρούς καρπούς, σουσάμι, δημητριακά που περιέχουν γλουτένη (σιτάρι, σίκαλη και κριθάρι), σόγια, σέλινο και σέλινο,

Μουστάρδα, φιστίκια, λούπινο, διοξείδιο του θείου και θειώδη.

Εάν υποφέρετε από αλλεργίες, ρωτήστε τον διευθυντή μας



We prepare our food and barista-made drinks in our shop every day. We use many ingredients and share equipments, 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.

Ετοιμάζουμε το φαγητό σας και τα ποτά σας από τον Barista εντός καταστήματός μας κάθε μέρα. Χρησιμοποιούμε πολλά συστατικά και μοιραζόμαστε κοινόχρηστο εξοπλισμό, και ενώ κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να διαχειριστούμε τα αλλεργιογόνα, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ο,τι όλα μας τα τρόφιμα η και τα ποτά είναι απαλλαγμένα από αλλεργιογόνα η κατάλληλα για άτομα με αλλεργίες λόγω του κινδύνου διασταυρούμενης επαφής. το vegan φαγητό μας είναι φτιαγμένο με vegan συνταγή, αλλά είναι κατάλληλο για όσους έχουν αλλεργίες στο γάλα και στα αυγά.

	SUITABLE FOR		CONTAINS THESE ALLERGENS														23/04/2025
PRODUCT	Vegetarians	Vegans	Sesame seeds	Milk	Eggs	Lupin	Cereals containing gluten	Molluscs	Soya	Peanuts	Celery and Celeriac	Mustard	Sulphur dioxide or sulphites	Shellfish	Fish	Nuts	
Baguettes & Wraps																	
Artichoke, Tomato & Bell Pepper Baguette	✓	✓					Wheat										
Μπαγκέτα με αγκινάρα, τομάτα και πιπεριές	✓	✓					Σιτάρι										
Greek Baguette	✓	✗		Milk			Wheat										
Ελληνική Μπαγκέτα	✓	✗		Γάλα			Σιτάρι										
Ham Baguette	✗	✗		Milk			Wheat					Mustard	Sulphur dioxide or sulphites				
Μπαγκέτα Ζαμπόν	✗	✗		Γάλα			Σιτάρι					Μουστάρδα	Διοξείδιο του θείου				
Chicken & Bacon Baguette	✗	✗		Milk	Eggs		Wheat, Barley								Fish		
Μπαγκέτα κοτόπουλο & μπέικον	✗	✗		Γάλα	Αυγό		Σιτάρι, Κριθάρι								Ψάρι		
Tuna & Cucumber Baguette	✗	✗			Eggs		Wheat								Fish		
Μπαγκέτα τόνο & αγγούρι	✗	✗			Αυγό		Σιτάρι								Ψάρι		
Smoked Salmon, Cucumber, Cream Cheese & Dill	✗	✗		Milk			Wheat								Fish		
Μπαγκέτα με καπνιστό σολομό, αγγούρι και τυρί κρέμα	✗	✗		Γάλα			Σιτάρι								Ψάρι		
Ciabatta - Mozzarella, Tomatoes & Cashew Pesto	✓	✗		Milk			Wheat									Cashew Nuts	
Τσιαπάτα Μοτσαρέλα ,τομάτες & κάσιους πέστο	✓	✗		Γάλα			Σιτάρι									Κάσιους	
Ciabatta - Prosciutto & Tomatoes	✗	✗		Milk			Wheat										
Τσιαπάτα Προσούτο & Τομάτες	✗	✗		Γάλα			Σιτάρι										
Egg & Avocado Breakfast Losange	✓	✗			Eggs		Wheat					Mustard					
Ψωμί Λοζάν με αυγό & αβοκάντο	✓	✗			Αυγό		Σιτάρι					Μουστάρδα	Sulphur dioxide or sulphites				
Ham & Havarti Cheese Losange	✗	✗		Milk			Wheat					Mustard	Sulphur dioxide or sulphites				
Ψωμί Λοζάν με ζαμπόν & τυρί	✗	✗		Γάλα			Σιτάρι					Μουστάρδα	Διοξείδιο του θείου				
Egg & Bacon Brioche Bread	✗	✗		Milk	Eggs		Wheat					Mustard					
Αραβική πίτα με αβοκάντο & φαλάφελ	✓	✗		Γάλα	Αυγό		Σιτάρι										
Greek-style chicken Pitta bread	✗	✗		Milk	Eggs		Wheat										
Αραβική πίτα με κοτόπουλο Α λα Ελληνικά	✗	✗		Γάλα	Αυγό		Σιτάρι										
Lebanese Chicken Pitta Bread	✗	✗		Milk			Wheat										
Κοτόπουλο Λιβανέζικο σε Τυλιχτό	✗	✗		Γάλα			Κριθάρι										
Feta, Cucumber & Kalamata olives, Pitta Bread	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat										
Φέτα, Αγγούρι, & Ελιές Καλαμάτας σε τυλιχτό	✓	✗		Γάλα	Αυγό		Κριθάρι										
Chicken Caesar Wrap	✗	✗		Milk	Eggs		Wheat, Rye, Barley								Fish		
Τυλιχτό κοτόπουλο Σίτσαρ	✗	✗		Γάλα	Αυγό		Σιτάρι,Σίκαλη,Κριθάρι								Ψάρι		
Granary Cheddar & Chutney	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat, Barley										
Ψωμί Γκράναρι με Τσένταρ και καραμελωμένο κρεμμύδι	✓	✗		Γάλα	Αυγό		Σιτάρι, Κριθάρι										
Granary BLT	✗	✗			Eggs		Wheat, Barley										
Ψωμί Γκράναρι BLT	✗	✗			Αυγό		Σιτάρι, Κριθάρι										
Granary Smoked Salmon	✗	✗		Milk			Wheat, Barley								Fish		
Ψωμί Γκράναρι με καπνιστό σολομό	✗	✗		Γάλα			Σιτάρι, Κριθάρι								Ψάρι		
Granary Super Club	✗	✗		Milk	Eggs		Wheat, Barley										
Ψωμί Γκράναρι Σούπερ Κλάμπ	✗	✗		Γάλα	Αυγό		Σιτάρι, Κριθάρι										

We prepare our food and barista-made drinks in our shop every day. We use many ingredients and share equipments, 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.

Ετοιμάζουμε το φαγητό σας και τα ποτά σας από τον Barista εντός καταστημάτων μας κάθε μέρα. Χρησιμοποιούμε πολλά συστατικά και μοιραζόμαστε κοινόχρηστο εξοπλισμό, και ενώ κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να διαχειριστούμε τα αλλεργιογόνα, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ο,τι όλα μας τα τρόφιμα η και τα ποτά είναι απαλλαγμένα από αλλεργιογόνα η κατάλληλα για άτομα με αλλεργίες λόγω του κινδύνου διασταυρούμενης επαφής. το vegan φαγητό μας είναι φτιαγμένο με vegan συνταγή, αλλά είναι κατάλληλο για όσους έχουν αλλεργίες στο γάλα και στα αυγά.

PRODUCT	SUITABLE FOR		CONTAINS THESE ALLERGENS														23/04/2025
	Vegetarians	Vegans	Sesame seeds	Milk	Eggs	Lupin	Cereals containing gluten	Molluscs	Soya	Peanuts	Celery and Celeriac	Mustard	Sulphur dioxide or sulphites	Shellfish	Fish	Nuts	
Hot Drinks																	
English Breakfast Tea	✓	✗															
Τσάι English Breakfast	✓	✗															
Earl Grey Tea	✓	✗															
Πράσινο Τσάι	✓	✗															
Mint Infusion	✓	✓															
Τσάι Μέντα	✓	✓															
Green Tea, Rooibos Vanilla Tea, Maté Tea, Ceylon Tea	✓	✓															
Πράσινο τσάι, Κευλάνης, Μάτε & Ρουμπούας	✓	✓															
Espresso Decafe	✓	✓															
Εσπρέσσο ντικάφ	✓	✓															
Espresso	✓	✓															
Εσπρέσο	✓	✓															
Cocoa milk	✓	✗		Milk													
Γάλα καρύδας	✓	✗		Γάλα													
Hot Chocolate	✓	✗		Milk					Soya							Nuts	
Ζεστή σοκολάτα	✓	✗		Γάλα					Σόγια							Καρύδια	
Americano	✓	✓															
Αμερικάνο	✓	✓															
Long Coffee	✓	✓															
Καφές ελαφρύς	✓	✓															
Cappuccino	✓	✗		Milk													
Καπουτσίνο	✓	✗		Γάλα													
Chai Latte	✓	✗		Milk													
Τσάι Λάτε	✓	✗		Γάλα													
Filter coffee (in selected restaurants only)	✓	✓															
Καφές φίλτρου	✓	✓															
Whipped Cream	✓	✗		Milk													
Σαντινή	✓	✗		Γάλα													
Dirty Chai	✓	✗		Milk													
Νιέρι τσάι	✓	✗		Γάλα													
Flat White	✓	✗		Milk													
Φλάτ ουάιτ	✓	✗		Γάλα													
Hot Milk	✓	✗		Milk													
Ζεστό γάλα	✓	✗		Γάλα													
Oats Milk	✓	✓					Oats										
Γάλα Βρώμης	✓	✓					Βρώμη										
Coconut Milk	✓	✓															
Γάλα Καρύδας	✓	✓															
Soya Milk	✓	✓							Soya								
Γάλα Σόγιας	✓	✓							Σόγια								
Skimmed Milk	✓	✓		Milk													
Γάλα Άπαραχο	✓	✓		Γάλα													
Latte	✓	✗		Milk													
Λάτε	✓	✗		Γάλα													
Macchiato	✓	✗		Milk													
Μακιάτο	✓	✗		Γάλα													
Matcha Latte	✓	✗															
Μάτσα γάλα	✓	✗															
Mocha	✓	✗		Milk													
Moka	✓	✗		Γάλα													
Chocolate Cookie / Caramel / Hazelnut Syrup	✓	✓															
Σιρόπι Κούικς / Σιρόπι Καραμέλας / Σιρόπι φουντουκιού	✓	✓															
Vanilla Syrup / Raspberry syrup / Passion Syrup	✓	✓															
Σιρόπι Βανίλιας / Σιρόπι με βατόμουρα / Σιρόπι με φρούτα του πάθους	✓	✓															

We prepare our food and barista-made drinks in our shop every day. We use many ingredients and share equipments, 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.

Ετοιμάζουμε το φαγητό σας και τα ποτά σας από τον Barista εντός καταστημάτων μας κάθε μέρα. Χρησιμοποιούμε πολλά συστατικά και μοιραζόμαστε κοινόχρηστο εξοπλισμό, και ενώ κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να διαχειριστούμε τα αλλεργιογόνα, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ο,τι όλα μας τα τρόφιμα η και τα ποτά είναι απαλλαγμένα από αλλεργιογόνα η κατάλληλα για άτομα με αλλεργίες λόγω του κινδύνου διασταυρούμενης επαφής. το vegan φαγητό μας είναι φτιαγμένο με vegan συνταγή, αλλά είναι κατάλληλο για όσους έχουν αλλεργίες στο γάλα και στα αυγά.

PRODUCT	SUITABLE FOR		CONTAINS THESE ALLERGENS														23/04/2025
	Vegetarians	Vegans	Sesame seeds	Milk	Eggs	Lupin	Cereals containing gluten	Molluscs	Soya	Peanuts	Celery and Celeriac	Mustard	Sulphur dioxide or sulphites	Shellfish	Fish	Nuts	
Cold Drinks																	
Fredo Espresso	✓	✓															
Κρύος Εσπρέσο	✓	✓															
Fredo Capuccino	✓	✓		Milk													
Κρύος Καπουτσίνο	✓	✓		Γάλα													
Cold Americano	✓	✓															
Κρύος Αμερικάνο	✓	✓															
Fredo Latte	✓	✓		Milk													
Κρύος Λάτε	✓	✓		Γάλα													
Greek Coffee	✓	✓															
Ελληνικός Καφές	✓	✓															
Iced Americano	✓	✓															
Κρύος Αμερικάνο	✓	✓															
Café Frappé	✓	✗		Milk													
Καφέ Φραπέ Γαλλικό	✓	✗		Γάλα													
Iced Chai Latte	✓	✗		Milk													
Κρύο τσάι λάτε	✓	✗		Γάλα													
Chocolate Frappé	✓	✗		Milk													
Σοκολάτα Φραπέ	✓	✗		Γάλα													
Iced Chocolate	✓	✗		Milk													
Κρύα σοκολάτα	✓	✗		Γάλα													
Coca Cola	✓	✗															
Κόκα κόλα	✓	✗															
Coca Cola Light	✓	✗															
Κόκα κόλα λάιτ	✓	✗															
Coca Cola Zero	✓	✗															
Κόκα κόλα ζέρο	✓	✗															
Evian	✓	✓															
Νερό Εβιαν	✓	✓															
Easy Greens	✓	✓															
Χυμός λαχανικών	✓	✓															
Ginger & Apple Shot	✓	✓															
Σότ με μήλο & τζίντζερ	✓	✓															
Orange, Turmeric & Chilli Shot	✓	✓															
Πορτοκάλι, κουρκουμάς & τσίλι	✓	✓															
Orange Juice	✗	✗															
Χυμός πορτοκάλι	✗	✗															
Fresh Orange Juice	✓	✓															
Φρέσκο χυμός πορτοκάλι	✓	✓															
Carrot, Orange & Ginger Juice	✗	✗															
Καρότο, πορτοκάλι & τζίντζερ χυμός	✗	✗															
Orange & Strawberry Juice	✗	✗															
Πορτοκάλι, φράουλα χυμός	✗	✗															
Iced Latte	✓	✗		Milk													
Λάτε κρύο	✓	✗		Γάλα													
Iced Matcha Latte	✓	✓															
Κρύο μπάσα λάτε	✓	✓															
Iced Mocha	✓	✗		Milk													
Κρύα μόκα	✓	✗		Γάλα													
Rhubarb Lemonade	✓	✓															
Λεμονάδα Ραβέντι	✓	✓															
Sparkling Apple Drink	✓	✓															
Ανρακούχο ποτό μήλου	✓	✓															
Berries & Cherries - Strawberry, Mango, Cherry	✓	✓															
Μούρα & Κεράσια - Φράουλες, Μάνγκο	✓	✓															

We prepare our food and barista-made drinks in our shop every day. We use many ingredients and share equipments, 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.

Ετοιμάζουμε το φαγητό σας και τα ποτά σας από τον Barista εντός καταστημάτων μας κάθε μέρα. Χρησιμοποιούμε πολλά συστατικά και μοιραζόμαστε κοινόχρηστο εξοπλισμό, και ενώ κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να διαχειριστούμε τα αλλεργιογόνα, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ο,τι όλα μας τα τρόφιμα η και τα ποτά είναι απαλλαγμένα από αλλεργιογόνα η κατάλληλα για άτομα με αλλεργίες λόγω του κινδύνου διασταυρούμενης επαφής. το vegan φαγητό μας είναι φτιαγμένο με vegan συνταγή, αλλά είναι κατάλληλο για όσους έχουν αλλεργίες στο γάλα και στα αυγά.

PRODUCT	SUITABLE FOR		CONTAINS THESE ALLERGENS														23/04/2025
	Vegetarians	Vegans	Sesame seeds	Milk	Eggs	Lupin	Cereals containing gluten	Molluscs	Soya	Peanuts	Celery and Celeriac	Mustard	Sulphur dioxide or sulphites	Shellfish	Fish	Nuts	
San Pellegrino	✓	✓															
Σαν Πελεγκρίνο	✓	✓															
Smoothie Pineapple & Coconut	✗	✗															
Σμούθι με ανανά και καρύδα	✗	✗															
Exotic Fruit Smoothie	✗	✗															
Σμούθι εξωτικό	✗	✗															
Red Fruit Smoothie	✗	✗															
Σμούθι κόκκινα φρούτα	✗	✗															
Peach Me Up - Mango, Peach, Pineapple	✓	✓															
Ροδάκινο - Μάνγκο, Ροδάκινο, Ανανάς	✓	✓															
Iced Green Tea with Raspberry Syrup & Lime	✓	✗															
Πράσινο τσάι με σιρόπι ροδιών και λάιμ	✓	✗															
Lime Seltzer Water	✓	✓															
Νερό Σέλτζερ με λάιμ	✓	✓															
Cucumber Seltzer Water	✓	✓															
Νερό Σέλτζερ με αγγούρι	✓	✓															
Pret Ginger Beer	✓	✓															
Πρετ ποτό με τζίντζερ	✓	✓															
Pret still Cranberry & Pomegrande	✓	✓															
Πρετ τσάι με Κράνμπερι & Βατόμουρο	✓	✓															
Pret Still Lemon & Ginger	✓	✓															
Πρετ τσάι με Λεμόνι & Τζίντζερ	✓	✓															
Pret still Green tea & Peach	✓	✓															
Πρετ τσάι με γεύση ροδάκινο	✓	✓															
Pret Still mango & Passion fruit & Lime	✓	✓															
Iced Green Tea with Passion Fruit	✓	✓															
Κρύο πράσινο τσάι με φρούτα του πάθους	✓	✓															
Πρετ τσάι με Ροδάκινο	✓	✓															
Vittel	✓	✓															
Βιτέλ	✓	✓															
White Wine	✓	✓											Sulphur dioxide or sulphites				
Λευκό κρασί	✓	✓											Διοξείδιο του θείου				
Red Wine	✓	✓											Sulphur dioxide or sulphites				
Κόκκινο κρασί	✓	✓											Διοξείδιο του θείου				
Rosé Wine	✓	✓											Sulphur dioxide or sulphites				
Ροζέ κρασί	✓	✓											Διοξείδιο του θείου				
Heineken Beer	✓	✓					Barley										
Mnipo Χάινκεν	✓	✓					Κριθάρι										
Amstel Beer	✓	✓					Barley										
Mnipo Άμστελ	✓	✓					Κριθάρι										
Alfa Beer	✓	✓					Barley										
Mnipo Άλφα	✓	✓					Κριθάρι										
Villa Jolanda Asti	✓	✓											Sulphur dioxide or sulphites				
Moscato D'asti	✓	✓											Sulphur dioxide or sulphites				

We prepare our food and barista-made drinks in our shop every day. We use many ingredients and share equipments, 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.

Ετοιμάζουμε το φαγητό σας και τα ποτά σας από τον Barista εντός καταστημάτων μας κάθε μέρα. Χρησιμοποιούμε πολλά συστατικά και μοιραζόμαστε κοινόχρηστο εξοπλισμό, και ενώ κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να διαχειριστούμε τα αλλεργιογόνα, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ο,τι όλα μας τα τρόφιμα η και τα ποτά είναι απαλλαγμένα από αλλεργιογόνα η κατάλληλα για άτομα με αλλεργίες λόγω του κινδύνου διασταυρούμενης επαφής. το vegan φαγητό μας είναι φτιαγμένο με vegan συνταγή, αλλά είναι κατάλληλο για όσους έχουν αλλεργίες στο γάλα και στα αυγά.

	SUITABLE FOR		CONTAINS THESE ALLERGENS														23/04/2025
PRODUCT	Vegetarians	Vegans	Sesame seeds	Milk	Eggs	Lupin	Cereals containing gluten	Molluscs	Soya	Peanuts	Celery and Celeriac	Mustard	Sulphur dioxide or sulphites	Shellfish	Fish	Nuts	
Desserts																	
Banana	✓	✓															
Μπισκόνα	✓	✓															
Clementine	✓	✗															
Κλεμεντίνι	✓	✗															
Strawberries & Blueberries	✓	✓															
Φράουλες και μούρα	✓	✓															
Pineapple Pot	✓	✓															
Ποτ Ανανάς	✓	✓															
Mango & Lime	✓	✗															
Μάγκο και λάιμ	✓	✗															
Melon & Blueberries	✓	✓															
Βατόμουρα και πεπόνι	✓	✓															
Apple	✓	✗															
Μήλο	✓	✗															
Fruit Salad	✓	✓															
Φρουτοσαλάτα	✓	✓															
Lemon Cheesecake*	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat										
Τσιζίκι Λεμόνι	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι										
Chocolate Dessert*	✓	✗		Milk					Soya								
Σοκολάτα γλυκή	✓	✗		Γάλα					Σόγια								
Coconut & Blueberry Bowl	✓	✓					Oats										
Γάλα καρύδας και μούρα σε μπολ	✓	✓					Βρώμη										
Fat-free fromage blanc, stewed apricot and crumble	✓	✗		Milk			Wheat, Oats										
Χωρίς λιπαρά γιαούρτι,βερύκοκο και κραμπλ	✓	✗		Γάλα			Σιτάρι, Βρώμη										
Fromage Blanc 0% with Red Fruits & Granola	✓	✗		Milk													
Γιαούρτι 0% με κόκκινα φρούτα & γκρανόλα	✓	✗		Γάλα													
Fromage Blanc 0%, Honey & Granola	✓	✗		Milk			Oats										
Γιαούρτι 0% μέλι & γκρανόλα	✓	✗		Γάλα			Βρώμη										
Sunshine Bowl	✓	✓					Oats										
Σανσάι μπολ	✓	✓					Βρώμη										
Pot Yogurt	✓	✗		Milk													
Ποτ με γιαούρτι	✓	✗		Γάλα													
Pret Pot five berries Compote	✓	✗		Milk													
Πρετ Ποτ με πέντε διαφορετικά μούρα	✓	✗		Γάλα													
Fat Free yogurt, Strwaberrries & Granola with Coconut Chios	✓	✗		Milk			Oats										
Γιαούρτι άπαχο με φράουλες και γκρανόλα & νυφάδες καρύδας	✓	✗		Γάλα			Βρώμη										
Pot Tzatziki	✓	✗		Milk													
Ποτ με Τζατζίκι	✓	✗		Γάλα													
Pot Kalamata Olives	✓	✗															
Ποτ με Ελιές Καλαμάτας	✓	✗															
Pot Feta Cheese	✓	✗		Milk													
Ποτ με Ελληνική Φέτα	✓	✗		Γάλα													

We prepare our food and barista-made drinks in our shop every day. We use many ingredients and share equipments, 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.

Ετοιμάζουμε το φαγητό σας και τα ποτά σας από τον Barista εντός καταστήματός μας κάθε μέρα. Χρησιμοποιούμε πολλά συστατικά και μοιραζόμαστε κοινόχρηστο εξοπλισμό, και ενώ κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να διαχειριστούμε τα αλλεργιογόνα, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ο,τι όλα μας τα τρόφιμα η και τα ποτά είναι απαλλαγμένα από αλλεργιογόνα η κατάλληλα για άτομα με αλλεργίες λόγω του κινδύνου διασταυρούμενης επαφής. το vegan φαγητό μας είναι φτιαγμένο με vegan συνταγή, αλλά είναι κατάλληλο για όσους έχουν αλλεργίες στο γάλα και στα αυγά.

	SUITABLE FOR		CONTAINS THESE ALLERGENS													23/04/2025
PRODUCT	Vegetarians	Vegans	Sesame seeds	Milk	Eggs	Lupin	Cereals containing gluten	Molluscs	Soya	Peanuts	Celery and Celeriac	Mustard	Sulphur dioxide or sulphites	Shellfish	Fish	Nuts
Hot recipes																
Ham & Cheese Croissant	✗	✗		Milk	Eggs		Wheat									
Κρουασάν με ζαμπόν & τυρί	✗	✗		Γάλα	Αυγά		Σπύρι									
Mozzarella & Tomato Croissant	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat									
Κρουασάν με μοτσαρέλα & τομάτα	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σπύρι									
Traditional Cheese Pie	✓	✗	Sesame seeds	Milk	Eggs		Weat, Rye, Barley									Walnut, Cone, Pistachio
Χωριάτικη Τυρόπιτα	✓	✗	Σουσάμι	Γάλα	Αυγά		Σπύρι, Σίκαλη, Κριθάρι									Καρύδι, Κουκουνάρι, Φυστίκι Αιγίνης
Traditional Spinach and Cheese Pie	✓	✗	Sesame seeds		Eggs		Wheat									Walnut, Cone, Pistachio
Χωριάτικη Σπανοκυτόπιτα	✓	✗	Σουσάμι	Γάλα	Αυγά		Σπύρι									Καρύδι, Κουκουνάρι, Φυστίκι Αιγίνης
Triangle Cheese	✓	✗	Sesame seeds	Milk	Eggs		Wheat									Walnut, Cone, Pistachio
Τρίγωνη Τυρόπιτα	✓	✗	Σουσάμι	Γάλα	Αυγά		Σπύρι									Καρύδι, Κουκουνάρι, Φυστίκι Αιγίνης
Custard Pie	✓	✗	Sesame seeds	Milk			Wheat									Walnut, Cone, Pistachio
Μπουγάτσα	✓	✗	Σουσάμι	Γάλα			Σπύρι									Καρύδι, Κουκουνάρι, Φυστίκι Αιγίνης
Artichoke & Prosciutto Pinsa	✗	✗		Milk			Wheat		Soya							
Πίνσα με αγκινάρα & προσούτο	✗	✗		Γάλα			Σπύρι		Σόγια							
Falafel, Cheddar & Pepper Hot Wrap	✓	✗		Milk			Wheat, Rye									
Τυλιχτό φαλάφελ, τσένταρ & πιπεριές	✓	✗		Γάλα			Σπύρι, Σίκαλη									
Chicken & Chipotle Chilli Pepper Hot Wrap	✗	✗		Milk			Wheat, Rye									
Τυλιχτό με κοτόπουλο & Τσιποτλέ τσίλι και πιπεριές	✗	✗		Γάλα			Σπύρι, Σίκαλη									
Quiche Lorraine	✗	✗		Milk	Eggs		Wheat									
Κις Λορέν	✗	✗		Γάλα	Αυγά		Σπύρι									
Goat's Cheese & Spinach Tart	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat									
Τάρτα με κατσικίσιο τυρί & σπανάκι	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σπύρι									
Toastie Cashew Pesto & Mozzarella	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat, Rye, Oats, Barley									Cashew Nuts
Τόστ με Κάσιους Πέστο & Μοτσαρέλα	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σπύρι, Σίκαλη, Βρώμη, Κριθάρι									Κάσιους
Ham, Cheese & Mustard Toastie	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat, Rye, Oats, Barley					Mustard				
Τόστ με ζαμπόν, τυρί και μουστάρδα	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σπύρι, Σίκαλη, Βρώμη, Κριθάρι					Μουστάρδα				
Chicken & Onion Chutney Toastie	✓	✗		Milk			Wheat, Rye, Oats, Barley									
Τόστ με καραμελωμένο κρεμμύδι	✓	✗		Γάλα			Σπύρι, Σίκαλη, Βρώμη, Κριθάρι									

We prepare our food and barista-made drinks in our shop every day. We use many ingredients and share equipments, 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.

Ετοιμάζουμε το φαγητό σας και τα ποτά σας από τον Barista εντός καταστημάτων μας κάθε μέρα. Χρησιμοποιούμε πολλά συστατικά και μοιραζόμαστε κοινόχρηστο εξοπλισμό, και ενώ κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να διαχειριστούμε τα αλλεργιογόνα, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ο,τι όλα μας τα τρόφιμα η και τα ποτά είναι απαλλαγμένα από αλλεργιογόνα η κατάλληλα για άτομα με αλλεργίες λόγω του κινδύνου διασταυρούμενης επαφής. το vegan φαγητό μας είναι φτιαγμένο με vegan συνταγή, αλλά είναι κατάλληλο για όσους έχουν αλλεργίες στο γάλα και στα αυγά.

	SUITABLE FOR		CONTAINS THESE ALLERGENS														23/04/2025
PRODUCT	Vegetarians	Vegans	Sesame seeds	Milk	Eggs	Lupin	Cereals containing gluten	Molluscs	Soya	Peanuts	Celery and Celeriac	Mustard	Sulphur dioxide or sulphites	Shellfish	Fish	Nuts	
Salads																	
Falafel Mezze & Quinoa Bowl	✓	✗	Sesame seeds								Celery and Celeriac		Sulphur dioxide or sulphites				
Σαλάτα Φαλάφελ μέλι & κινόα	✓	✗	Σουσάμι								Σέλινο		Διοξειδιο του θείου				
Cobb Salad & Goat's Cheese Bowl	✗	✗		Milk	Eggs								Sulphur dioxide or sulphites				
Σαλάτα κομπ με κατσικίσιο τυρί	✗	✗		Γάλα	Αυγά								Διοξειδιο του θείου				
Greek Salad	✓	✗		Milk			Wheat										
Ελληνική Σαλάτα	✓	✗		Γάλα													
Chicken & Cashew Pesto Salad Bowl	✗	✗		Milk									Sulphur dioxide or sulphites			Cashew Nuts	
Σαλάτα κοτόπουλο & κάσιους πέστο	✗	✗		Γάλα									Διοξειδιο του θείου			Κάσιους	
Salas Bowl Avocado & Mozzarella	✓	✗		Milk													
Σαλάτα με Αβοκάντο & Μοτσαρέλα	✓	✗		Γάλα													
Smoked Salmon & Black Rice Bowl	✗	✗											Sulphur dioxide or sulphites		Fish		
Σαλάτα καπνιστού σολομού & μαύρου ρυζι	✗	✗											Διοξειδιο του θείου		Ψάρι		
Tuna, Hard-Boiled Egg & Kalamata Olive Bowl	✗	✗			Eggs								Sulphur dioxide or sulphites		Fish		
Σαλάτα τόνου με βραστό αυγό & ελιές Καλαμάτας	✗	✗			Αυγά								Διοξειδιο του θείου		Ψάρι		
Avocado & Crayfish Small Bowl	✗	✗											Sulphur dioxide or sulphites	Shellfish			
Σαλάτα αβοκάντο & καραβίδα	✗	✗											Διοξειδιο του θείου	οστρακοειδεί			
Avocado, Black Rice & Crayfish Small Pot	✗	✗												Shellfish			
Μικρό ποτ με αβοκάντο , μαύρο ρυζι και καραβίδα	✗	✗												οστρακοειδεί			
Small Pot Smoked Salmon & Quinoa	✗	✗		Milk	Eggs						Celery and Celeriac				Fish		
Μικρό Ποτ με καπνιστό σολομού και κινόα	✗	✗		Γάλα	Αυγά						Σέλινο				Ψάρι		
Hummus & Feta Small Pot	✓	✗	Sesame seeds	Milk													
Μικρό ποτ με φέτα & γούμους	✓	✗	Σουσάμι	Γάλα													
Small Pot - Mozzarella, Tomatoes & Cashew Pesto	✓	✗		Milk												Cashew Nuts	
Μικρό ποτ μοτσαρέλα, τομάτα & Κάσιους πέστο	✓	✗		Γάλα												Κάσιους	
Smoked Fillet & Avocado Sandwich	✗	✗		Milk	Eggs		Wheat, Barley								Fish		
Σάντουιτς καπνιστός σολομού & αβοκάντο	✗	✗		Γάλα	Αυγά		Σπτάρι, Κριθάρι								Ψάρι		
Avocado & Bacon Sandwich	✗	✗			Eggs		Wheat, Barley										
Σάντουιτς μπέικον & αβοκάντο	✗	✗			Αυγά		Σπτάρι, Κριθάρι										
Ham & Havarti Cheese Sandwich	✗	✗		Milk			Wheat, Barley										
Σάντουιτς ζαμπόν & Χάβαρτι τυρί	✗	✗		Γάλα			Σπτάρι, Κριθάρι										
Chicken, Avocado & Basil Sandwich	✗	✗		Milk	Eggs		Wheat, Barley										
Σάντουιτς κοτόπουλο, αβοκάντο και βασιλικός	✗	✗		Γάλα	Αυγά		Σπτάρι, Κριθάρι										
Tuna & Fromage Frais Sandwich	✗	✗		Milk			Wheat, Barley								Fish		
Σάντουιτς Τόνος και γιαούρτι	✗	✗		Γάλα			Σπτάρι, Κριθάρι								Ψάρι		
Cheddar Sandwich for Kids	✓	✗		Milk			Wheat, Barley										
Παιδικό σάντουιτς με τσένταρ	✓	✗		Γάλα			Σπτάρι, Κριθάρι										
Ham Sandwich for Kids	✗	✗		Milk			Wheat, Barley										
Παιδικό σάντουιτς με ζαμπόν	✗	✗		Γάλα			Σπτάρι, Κριθάρι										

We prepare our food and barista-made drinks in our shop every day. We use many ingredients and share equipments, 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.

Ετοιμάζουμε το φαγητό σας και τα ποτά σας από τον Barista εντός καταστημάτων μας κάθε μέρα. Χρησιμοποιούμε πολλά συστατικά και μοιραζόμαστε κοινόχρηστο εξοπλισμό, και ενώ κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να διαχειριστούμε τα αλλεργιογόνα, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ο,τι όλα μας τα τρόφιμα η και τα ποτά είναι απαλλαγμένα από αλλεργιογόνα η κατάλληλα για άτομα με αλλεργίες λόγω του κινδύνου διασταυρούμενης επαφής. το vegan φαγητό μας είναι φτιαγμένο με vegan συνταγή, αλλά είναι κατάλληλο για όσους έχουν αλλεργίες στο γάλα και στα αυγά.

	SUITABLE FOR		CONTAINS THESE ALLERGENS														23/04/2025
PRODUCT	Vegetarians	Vegans	Sesame seeds	Milk	Eggs	Lupin	Cereals containing gluten	Molluscs	Soya	Peanuts	Celery and Celeriac	Mustard	Sulphur dioxide or sulphites	Shellfish	Fish	Nuts	
Snacks																	
Chocolate & Hazelnut Cookie	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat		Soya							Nuts	
Σοκολάτα & Φουντούκι μπισκότο	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι		Σόγια							Καρύδα	
Chocolate Praline Muffin	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat		Soya							Καρύδα	
Μάφιν σοκολάτας με πραλίνα	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι		Σόγια								
Fruits & Oats Cookie	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat, Oats		Soya								
Μπισκότο με Βρώμη και φρούτα	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι, Βρώμη		Σόγια								
Chocolate Croissant	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat		Soya								
Κρουασάν σοκολάτας	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι		Σόγια								
Sea & Salt cookie	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat		Soya							Nuts	
Μπισκότο με θαλασσινό αλάτι	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι		Σόγια							Καρύδα	
Dark Chocolate 70%	✓	✗														Nuts	
Μαύρη σοκολάτα 70%	✓	✗														Καρύδα	
Chocolate Brownie*	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat		Soya								
Μηράουνι σοκολάτας	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι		Σόγια								
Organic crisps - various flavours	✓	✗		Milk													
Οργανικό πατατάκι με διάφορες γεύσεις	✓	✗		Γάλα													
Chocolate Bar*	✓	✗		Milk			Wheat		Soya								
Μπάρα σοκολάτας	✓	✗		Γάλα			Σιτάρι		Σόγια								
Milk Chocolate 40%	✓	✗		Milk			Barley										
Σοκολατούχο γάλα 40%	✓	✗		Γάλα			Barley										
Dark chocolate almond	✓	✓							Soya							Nuts	
Μαύρη σοκολάτα αμυγδάλου	✓	✓							Σόγια							Καρύδα	
Nuts, Fruits & Chocolate	✓	✗		Milk					Soya							Nuts, Almond	
Καρύδια, Φρούτα και Σοκολάτα	✓	✗		Γάλα					Σόγια							Καρύδια, Αμύγδαλο	
Love Bar*	✓	✗		Milk			Oats		Soya							Almond, Pistachio	
Μπάρα αγάπης	✓	✗		Γάλα			Oats		Σόγια							Αμύγδαλο, Φυστίκι Αγίνης	
Dark Chocolate corn Cake	✓	✗							Soya								
Κέικ Καλαμποκιού μαύρης σοκολάτας	✓	✗							Σόγια								
Dried Mango	✓	✗															
Αποξηραμένο μάνγκο	✓	✗															
Pret Bar*	✓	✗		Milk			Wheat, Oats										
Μπάρα pret	✓	✗		Γάλα			Σιτάρι, Βρώμη										

We prepare our food and barista-made drinks in our shop every day. We use many ingredients and share equipments, 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.

Ετοιμάζουμε το φαγητό σας και τα ποτά σας από τον Barista εντός καταστήματός μας κάθε μέρα. Χρησιμοποιούμε πολλά συστατικά και μοιραζόμαστε κοινόχρηστο εξοπλισμό, και ενώ κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να διαχειριστούμε τα αλλεργιογόνα, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ο,τι όλα μας τα τρόφιμα η και τα ποτά είναι απαλλαγμένα από αλλεργιογόνα η κατάλληλα για άτομα με αλλεργίες λόγω του κινδύνου διασταυρούμενης επαφής, το vegan φαγητό μας είναι φτιαγμένο με vegan συνταγή, αλλά είναι κατάλληλο για όσους έχουν αλλεργίες στο γάλα και στα αυγά.

	SUITABLE FOR		CONTAINS THESE ALLERGENS													23/04/2025
PRODUCT	Vegetarians	Vegans	Sesame seeds	Milk	Eggs	Lupin	Cereals containing gluten	Molluscs	Soya	Peanuts	Celery and Celeriac	Mustard	Sulphur dioxide or sulphites	Shellfish	Fish	Nuts
Counter																
Losange Roll & Butter	✓	✗		Milk			Wheat									
Λαζάν & βούτυρο	✓	✗		Γάλα			Σιτάρι									
Carrot Cake	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat									Pistachios, Walnuts
Κέικ καρότου	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι									Φυσικά Αμύγδαλα, Καρύδια
Dark Chocolate Chunk Cookie	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat		Soya							
Μπισκότο με μούρη σοκολάτα	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι		Σόγια							
Salted Butter Caramel & Pecan Cookie	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat									Pecan nuts
Μπισκότο πεκάν με καραμέλα και βούτυρο	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι									Πεκάν
Double Chocolate Cookie	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat		Soya							
Μπισκότο με διπλή σοκολάτα	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι		Σόγια							
Butter Croissant	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat									
Κρουασάν βουτύρου	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι									
Almond Croissant	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat									Almonds
Κρουασάν αμυγδαλού	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι									Αμύγδαλο
Blueberry Muffin	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat									
Μάφιν μούρων	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι									
Slice of Lemon-Poppy Seed Cake	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat		Soya							
Κομμάτι κέικ λεμόνι	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι		Σόγια							
Cinnamon Roll	✓	✗		Milk	Eggs		Wheat									
Ρολό κανέλας	✓	✗		Γάλα	Αυγά		Σιτάρι									