



Some of the dishes, pastries and ice cream served in our restaurants may contain ingredients which may cause allergies (nuts, nut products, gluten, etc). Our Maitre and Chef de Cuisine on duty are at your disposal should you require any clarification as to the products used for the preparation of our a la carte menus.

Gluten free bread available on request

 = dishes suitable for vegetarians

 = dishes suitable for a low fat diet

All prices are in Euro and include 10% service charge and VAT.

Σημειώνεται ότι ορισμένα από τα φαγητά, επιδόρπια και παγωτά που σερβίρονται στα εστιατόρια μας περιέχουν συστατικά που μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία (ξηροί καρποί, γλουτένη κτλ). Ο υπεύθυνος του μπαρ και ο σεφ είναι στη διάθεσή σας για διευκρινήσεις αναφορικά με τα υλικά παρασκευής των εδεσμάτων.

Ψωμί χωρίς γλουτένη σερβίρεται κατά παραγγελία

 = Κατάλληλο για χορτοφάγους

 = Κατάλληλο για δίαιτα με μειωμένα λιπαρά

Όλες οι τιμές που αναγράφονται είναι σε Ευρώ και περιλαμβάνουν όλους τους φόρους.

Некоторые блюда, десерты и мороженое, представленные в этом меню, могут содержать компоненты, способные вызвать аллергию (орехи, ореховые продукты, клейковина и др.). Наш метрдотель и повар всегда готовы проконсультировать вас относительно продуктов, используемых в приготовлении блюд из меню.

В наличии на заказ имеется хлеб без клейковины.

 = блюда, подходящие для вегетарианцев

 = блюда с низким содержанием жиров

Все цены указаны в евро и включают 10% сервисный сбор и НДС.

FROM OUR SEAFOOD BAR

€

1. Fresh Tuna ♡ *Allergens (1, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 13) 14.00
Quick seared yellow-fin tuna with Asian flavours
Φρέσκος Τόνος ♡
Ελαφριά σοταρισμένος κιτρινόπτερος τόνος με Ασιατικά αρωματικά
2. Crab *Allergens (1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 14) 13.00
Alaska crab and prawns, avocado, green apple
Κάβουρας
Κάβουρας Αλάσκας με γαρίδες, αβοκάντο, πράσινα μήλα
3. Mediterranean Octopus ♡ *Allergens (1, 2, 4, 8, 10, 12, 14) 14.00
'A la Plancha', smoked eggplant and cauliflower
Μεσογειακό Χταπόδι ♡
Στο γκριλ, καπνιστή μελιτζάνα και κουνουπίδι
4. Goat Cheese Salad 🍷 *Allergens (1, 4, 8, 10, 12, 14) 11.00
Oven-baked beetroots, orange, raspberries
Σαλάτα με Κατσικίσιο Τυρί 🍷
Ψητά παντζάρια, ποτοκάλι και batómouρα
5. Sea Bass Ceviche ♡ *Allergens (1, 3, 4, 12, 14) 13.00
Served with avocado and mango
Λαβράκι Ceviche ♡
Σερβιρισμένο με αβοκάντο και μάνγκο
6. Burrata *Allergens (1, 4, 8, 10, 12) 12.00
Plum tomatoes, Taggiasche olives, basil
Μπουράτα
Ντομάτες, ελιές Taggiasche, βασιλικό
7. Salmon Confit *Allergens (1, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 13, 14) 12.00
Lightly smoked, green apple, horseradish
Σολομός Κονφί
Ελαφρά καπνιστός, πράσινα μήλα, ραπανόριζα
8. Bouillabaisse *Allergens (1, 2, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 14) 13.00
Calamari, grey prawns, scallop
Μπουγιαπέσσα
Καλαμάρι, γαρίδες γκρι, χτένια
9. Langoustines *Allergens (1, 2, 3, 4, 8, 10, 12, 14) 18.00
Quinoa, tomato condiment, kaffir lime, cream of langoustine
Καραβίδες
Κινόα, κοντιμέντ ντομάτας, λαϊμ καφίρ, κρέμα λανγκουστίνας
10. Chilean Sea Bass *Allergens (1, 2, 3, 4, 8, 10, 12, 14) 18.00
Parsnip, barley and spinach
Χιλιανό Λαβράκι
Μαϊντανόριζα, κριθάρι και σπανάκι
11. Sterling Halibut *Allergens (1, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 14) 16.00
Salicornia, baby spinach and artichokes
Ιππόγλωσσος 'Sterling'
Σαλικόρνια, μικρό σπανάκι και αγκινάρες
12. Turbot *Allergens (1, 2, 3, 4, 11, 12, 14) 18.00
Grilled lettuce, fennel and clam sauce
Μαρούλι στο γκριλ, φινόκιο, σάλτσα από αχιβάδα
13. Lobster Cannelloni *Allergens (1, 2, 8, 12) 22.00
Tomato confit, fennel, lemon confit, shellfish bisque
Κανελόνι με Αστακό
Ντομάτα και λεμόνι κονφί, φινόκιο, ζωμός από οστρακοειδή

All prices are in Euro and include 10% service charge and VAT.

Όλες οι τιμές που αναγράφονται είναι σε Ευρώ, περιλαμβάνουν 10% χρέωση υπηρεσιών και ΦΠΑ.

- | | | |
|-----|---|-------|
| 14. | Black Angus Beef *Allergens (1, 4, 7, 14)
Slow-cooked and served with potato espuma, veal jus and lemon confit
Βοδινό Black Angus
Σιγοψημένο βοδινό φιλέτο με εσπούμα πατάτας, μοσχαρίσιος ζωμός και λεμόνι κονφί | 17.00 |
| 15. | Chicken 'Label Rouge' *Allergens (1, 4, 7, 14)
Kolokasi, summer truffles, chicken jus
Κοτόπουλο 'Label Rouge'
Κολοκάσι, καλοκαιρινή τρούφα, ζωμός κοτόπουλο | 16.00 |

FRESH OYSTERS ΦΡΕΣΚΑ ΣΤΡΕΙΔΙΑ

€

- | | | |
|-----|---|---------------|
| 16. | GILLARDEAU SPECIAL (No 2) MARENNES D'OLÉRON *Allergens (2)
Per piece / Ανά στρείδι
Six pieces / Έξι στρείδια | 6.00
34.00 |
| 17. | BELLONE *Allergens (2)
Per piece / Ανά στρείδι
Six pieces / Έξι στρείδια | 5.50
31.00 |
| 18. | TSARSKAYA *Allergens (2)
Per piece / Ανά στρείδι
Six pieces / Έξι στρείδια | 4.50
24.00 |

All Oysters are served with sauce Mignonette and fresh lemon
 Όλα τα στρείδια σερβίρονται με σάλτσα Mignonette και φρέσκο λεμόνι

OYSTER CREATIONS ΣΤΡΕΙΔΙΟ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

€

- | | | |
|-----|--|-------|
| 19. | GILLARDEAU MANGO *Allergens (2, 7)
Served with mango condiment and fresh coriander
Σερβίρονται με κόντιμεντ από μάνγκο και φρέσκο κόλιανδρο
Six pieces / Έξι στρείδια | 35.00 |
| 20. | BELLONE APPLE *Allergens (1, 2, 4, 7)
Served with apple and lemon grass jelly, horseradish foam
Σερβίρονται με ζελέ από μήλο και λεμονόχορτο και αφρό από ραπανόριζα
Six pieces / Έξι στρείδια | 31.00 |
| 21. | TSARSKAYA TEMPURA *Allergens (1, 2, 4, 7)
Crispy oysters in tempura butter, vegetables, white wine cream sauce
Τραγανά στρείδια σε χυλό, λαχανικά, κρεμώδες σάλτσα από άσπρο κρασί
Six pieces / Έξι στρείδια | 24.00 |

CAVIAR ΧΑΒΙΑΡΙ

€

- | | | |
|-----|--|--------|
| 22. | CAVIAR STURIA AQUITAINE (30gr) *Allergens (3, 4, 8, 9) | 95.00 |
| 23. | CAVIAR OSCIETRA IMPERIAL (30gr) *Allergens (3, 4, 8, 9)

Served with chopped egg white, red onions, sour cream and blinis
Σερβίρεται με ψιλοκομμένο ασπράδι αυγού, κόκκινο κρεμμυδάκι, ξινή κρέμα και blinis | 110.00 |

All prices are in Euro and include 10% service charge and VAT.

Όλες οι τιμές που αναγράφονται είναι σε Ευρώ, περιλαμβάνουν 10% χρέωση υπηρεσιών και ΦΠΑ.

SUSHI & NIGIRI

SUSHI ROLLS (8 pieces) / (8 κομμάτια)

€

- | | | |
|-----|---|-------|
| 24. | Crispy Tempura *Allergens (2, 4, 5, 7, 8, 10)
Prawn tempura/avocado/cucumber
Γαρίδα τεμπούρα/αβοκάντο/αγγουράκι | 19.00 |
| 25. | Black Dragon *Allergens (2, 4, 5, 7, 8, 10)
Prawn tempura/eel/avocado
Γαρίδα τεμπούρα/χέλι/αβοκάντο | 20.00 |
| 26. | California Roll *Allergens (2, 3, 5, 7)
Crabmeat/avocado/cucumber/tobiko
Καβουρόψιχα/αβοκάντο/αγγουράκι/τοπίκο | 18.00 |
| 27. | Wasabi Prawn Roll *Allergens (2, 3, 5, 7, 9)
Steamed prawn/avocado/wasabi mayonnaise
Γαρίδα στον ατμό/αβοκάντο/μαγιονέζα wasabi | 19.00 |
| 28. | Spicy Roll *Allergens (3, 5, 7, 8)
Tuna/avocado
Τόνος/αβοκάντο | 19.50 |
| 29. | Caterpillar *Allergens (2, 5, 7, 8, 10)
Steamed prawn/crabmeat/avocado
Γαρίδα στον ατμό/καβουρόψιχα/αβοκάντο | 18.50 |
| 30. | Smoked Salmon Roll *Allergens (3, 4, 5, 7)
Smoked salmon/cream cheese/avocado
Καπνιστός σολομός/κρεμμώδες τυρί/αβοκάντο | 17.50 |
| 31. | Salmon Tempura Roll *Allergens (3, 4, 5, 7, 9)
Roasted salmon/avocado/mango salsa
Ψημένος σολομός/αβοκάντο/σάλτσα μάνγκο | 19.00 |
| 32. | Vegetable Roll  *Allergens (5, 7)
Asparagus/carrots/avocado/pickled radish
Σπαράγγια/καρότα/αβοκάντο/ραπανάκι τουρσί | 15.00 |
| 33. | Soft Shell Crab Roll *Allergens (2, 4, 5, 7, 9, 10)
Soft shell crab/avocado/cucumber
Μαλακός κάβουρας/αβοκάντο/αγγουράκι | 18.50 |
| 34. | Crispy Crab Roll *Allergens (2, 4, 5, 7, 8, 9)
Crab meat /avocado/cream cheese
Καβουρόψιχα/αβοκάντο/κρεμμώδες τυρί | 19.00 |
| 35. | Roasted Eel Roll *Allergens (2, 3, 7, 13)
Eel/crabmeat/avocado/cream cheese/sesame seeds
Χέλι/καβουρόψιχα/αβοκάντο/κρεμμώδες τυρί/σουσάμι | 19.00 |
| 36. | Dynamite Prawn Roll *Allergens (2, 7, 8, 9)
Steamed prawn/tobiko/avocado/spicy sauce
Γαρίδα στον ατμό/τοπίκο/αβοκάντο/πικάντικη σάλτσα | 19.00 |
| 37. | Crazy Salmon Roll *Allergens (3, 5, 7, 8, 9)
Spicy salmon/avocado
Πικάντικος σολομός/αβοκάντο | 19.00 |

All prices are in Euro and include 10% service charge and VAT.

Όλες οι τιμές που αναγράφονται είναι σε Ευρώ, περιλαμβάνουν 10% χρέωση υπηρεσιών και ΦΠΑ.

NIGIRI (2 pieces) / (2 κομμάτια)

€

- | | |
|--|------|
| 38. Prawn / Γαρίδα *Allergens (2, 5, 7) | 5.00 |
| 39. Eel / Χέλι *Allergens (3, 5, 7) | 6.50 |
| 40. Sea Bass / Λαβράκι *Allergens (3, 5, 7) | 4.50 |
| 41. Tuna / Τόνος *Allergens (3, 5, 7) | 5.00 |
| 42. Salmon / Σολομός *Allergens (3, 5, 7) | 5.00 |
| 42. Hamachi / Μαγιάτικο *Allergens (3, 5, 7) | 7.00 |

SASHIMI (5 pieces) / (5 κομμάτια)

- | | |
|--|-------|
| 43. Tuna / Τόνος *Allergens (3, 5, 7) | 9.50 |
| 44. Salmon / Σολομός *Allergens (3, 5, 7) | 8.00 |
| 45. Sea Bass / Λαβράκι *Allergens (3, 5, 7) | 7.50 |
| 46. Eel / Χέλι *Allergens (3, 5, 7) | 9.50 |
| 48. Hamachi / Μαγιάτικο *Allergens (3, 5, 7) | 10.50 |

MAKI MORIAWASE (16 pieces) / (16 κομμάτια)

- | | |
|---|-------|
| 49. Combination of four different kinds of sushi rolls
(four from each kind) | 33.00 |
|---|-------|

Συνδυασμός από τέσσερα διαφορετικά sushi rolls
(τέσσερα από κάθε είδος)

MIX MORIAWASE (16 pieces) / (16 κομμάτια)

- | | |
|--|-------|
| 50. Combination of two different kinds of nigiri sushi
and two kinds of sushi rolls (four from each kind) | 35.00 |
|--|-------|

Συνδυασμός από δύο διαφορετικά nigiri sushi
και δύο sushi rolls
(τέσσερα από κάθε είδος)

DESSERTS

- | | |
|--|------|
| 51. Orange Confit *Allergens (4, 8, 9)
Vanilla crème brûlée and bergamot gelato
Πορτοκάλι κονφί, κρέμα μπρουλέ βανίλιας, παγωτό περγαμόντο | 7.50 |
| 52. Exotic Fruit Temptation *Allergens (4, 6, 8, 9, 12)
Combination of exotic fruits and textures
Συνδυασμός από εξωτικά φρούτα | 7.50 |

All prices are in Euro and include 10% service charge and VAT.

Όλες οι τιμές που αναγράφονται είναι σε Ευρώ, περιλαμβάνουν 10% χρέωση υπηρεσιών και ΦΠΑ.

НАШ БАР МОРЕПРОДУКТОВ

€

1. Свежий тунец  *Аллергены (1, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 13) 14.00
Слегка поджаренный желтопёрый тунец с азиатскими приправами
2. Краб *Аллергены (1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 14) 13.00
Камчатский краб с креветками, авокадо и зелёным яблоком
3. Средиземноморский осьминог  *Аллергены (1, 2, 4, 8, 10, 12, 14) 14.00
Поджаренный на гриле с копчёным баклажаном и цветной капустой
4. Салат с козьим сыром  *Аллергены (1, 4, 8, 10, 12, 14) 11.00
Запечённая свёкла, апельсин и малина
5. Севиче из лаврака  *Аллергены (1, 3, 4, 12, 14) 13.00
Подаётся с авокадо и манго
6. Буррата *Аллергены (1, 4, 8, 10, 12) 12.00
Сливовидные помидоры, таджасские оливки, базилик
7. Лосось конфи *Аллергены (1, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 13, 14) 12.00
Слегка копчёный лосось, зелёное яблоко и хрен
8. Bouillabaisse *Аллергены (1, 2, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 14) 13.00
Кальмары, серые креветки, гребешки
9. Лангустины *Аллергены (1, 2, 3, 4, 8, 10, 12, 14) 18.00
Киноа, томатная приправа, каффир-лайм, крем из лангустина
10. Чилийский сибаc *Аллергены (1, 2, 3, 4, 8, 10, 12, 14) 18.00
С пастернаком, ячменём и шпинатом
11. Палтус «Sterling» *Аллергены (1, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 14) 16.00
С солеросом, шпинатом и артишоками
12. Тюрбо *Аллергены (1, 2, 3, 4, 11, 12, 14) 18.00
С поджаренными листьями зелёного салата, фенхелем и соусом из моллюсков
13. Каннеллони с омарами *Аллергены (1, 2, 8, 12) 22.00
Помидоры и лимоны конфи, фенхель, биск из моллюсков
14. Мраморная говядина «чёрный ангус» 17.00
*Аллергены (1, 4, 7, 14)
Готовится на медленном огне и подаётся с лёгким картофельным муссом, говяжьим бульоном и лимоном-конфи
15. Курица 'Label Rouge' *Аллергены (1, 4, 7, 14) 16.00
С корнем таро, трюфельными грибами и куриным бульоном

СВЕЖИЕ УСТРИЦЫ

€

16. GILLARDEAU SPECIAL (No 2) MARENNES D'OLÉRON *Аллергены (2)
За устрицу 6.00
Шесть устриц 34.00
17. BELLONE *Аллергены (2)
За устрицу 5.50
Шесть устриц 31.00
18. TSARSKAYA *Аллергены (2)
За устрицу 4.50
Шесть устриц 24.00

Все устрицы подаются с соусом миньонет и свежим лимоном

УСТРИЧНЫЕ ШЕДЕВРЫ

€

19. GILLARDEAU MANGO *Аллергены (2, 7) 35.00
Подаются с манговым соусом и свежей кинзой
Шесть устриц
20. BELLONE APPLE *Аллергены (1, 2, 4, 7) 31.00
Подаются с желе из яблока и лимонного сорго
и с муссом на основе хрена
Шесть устриц
21. TSARSKAYA TEMPURA *Аллергены (1, 2, 4, 7) 24.00
Хрустящие устрицы в кляре, овощи и кремовый соус
на основе белого вина
Шесть устриц

ИКРА

€

22. ИКРА STURIA AQUITAINE (30г) *Аллергены (3, 4, 8, 9) 95.00
23. ИКРА OSCIETRA IMPERIAL (30г) *Аллергены (3, 4, 8, 9) 110.00

Икра подаётся с рубленым яичным белком, красным луком, сметаной и блинами

СУШИ И НИГИРИ

СУШИ-РОЛЛЫ (8 шт)

€

- | | | |
|-----|---|-------|
| 24. | «Хрустящая темпура» *Аллергены (2, 4, 5, 7, 8, 10)
Креветка темпура/авокадо/огурец | 19.00 |
| 25. | «Чёрный дракон» *Аллергены (2, 4, 5, 7, 8, 10)
Креветка темпура/угорь/авокадо | 20.00 |
| 26. | Ролл «Калифорния» *Аллергены (2, 3, 5, 7)
Мясо краба/авокадо/огурец/тобико | 18.00 |
| 27. | Ролл с креветкой и васаби *Аллергены (2, 3, 5, 7, 9)
Креветка на пару/авокадо/васаби-майонез | 19.00 |
| 28. | Пряный ролл *Аллергены (3, 5, 7, 8)
Тунец/авокадо | 19.50 |
| 29. | «Гусеница» *Аллергены (2, 5, 7, 8, 10)
Креветка на пару/мясо краба/авокадо | 18.50 |
| 30. | Ролл с копчёным лососем *Аллергены (3, 4, 5, 7)
Копчёный лосось/сливочный сыр/авокадо | 17.50 |
| 31. | Темпура-ролл с лососем *Аллергены (3, 4, 5, 7, 9)
Поджаренный лосось/авокадо/соус из манго | 19.00 |
| 32. | Овощной ролл  *Аллергены (5, 7)
Спаржа/морковь/авокадо/маринованный редис | 15.00 |
| 33. | Ролл из краба с мягким панцирем *Аллергены (2, 4, 5, 7, 9, 10)
Мягкий краб/авокадо/огурец | 18.50 |
| 34. | Ролл с хрустящим крабом *Аллергены (2, 4, 5, 7, 8, 9)
Крабовое мясо/авокадо/сливочный сыр | 19.00 |
| 35. | Ролл с запечённым угрём *Аллергены (2, 3, 7, 13)
Угорь/мясо краба/авокадо/сливочный сыр/кунжут | 19.00 |
| 36. | Ролл с креветкой «Динамит» *Аллергены (2, 7, 8, 9)
Креветка на пару/тобико/авокадо/пряный соус | 19.00 |
| 37. | Ролл «Сумасшедший лосось» *Аллергены (3, 5, 7, 8, 9)
Пряный лосось/авокадо | 19.00 |

НИГИРИ (2 шт)

€

- | | |
|-------------------------------------|------|
| 38. Креветка *Аллергены (2, 5, 7) | 5.00 |
| 39. Угорь *Аллергены (3, 5, 7) | 6.50 |
| 40. Сибас *Аллергены (3, 5, 7) | 4.50 |
| 41. Тунец *Аллергены (3, 5, 7) | 5.00 |
| 42. Лосось *Аллергены (3, 5, 7) | 5.00 |
| 42. Желтохвост *Аллергены (3, 5, 7) | 7.00 |

САШИМИ (5 шт)

- | | |
|-------------------------------------|-------|
| 43. Тунец *Аллергены (3, 5, 7) | 9.50 |
| 44. Лосось *Аллергены (3, 5, 7) | 8.00 |
| 45. Сибас *Аллергены (3, 5, 7) | 7.50 |
| 46. Угорь *Аллергены (3, 5, 7) | 9.50 |
| 48. Желтохвост *Аллергены (3, 5, 7) | 10.50 |

MAKI MORIAWASE (16 шт)

- | | |
|---|-------|
| 49. Сет из четырёх видов суши-роллов
(по 4 шт. каждого вида) | 33.00 |
|---|-------|

MIX MORIAWASE (16 шт)

- | | |
|--|-------|
| 50. Сет из двух видов нигири и двух видов суши-роллов
(по 4 шт. каждого вида) | 35.00 |
|--|-------|

ДЕСЕРТЫ

- | | |
|---|------|
| 51. Апельсиновое конфи *Аллергены (4, 8, 9)
Апельсин-конфи, ванильное крем-брюле и бергамотовое
мороженое | 7.50 |
| 52. «Фруктовый соблазн» *Аллергены (4, 6, 8, 9, 12)
Ассорти из экзотических фруктов | 7.50 |

ALLERGENS INDEX

INDICATING NUMBER	ALLERGEN SYMBOL & NAME	ALLERGEN DESCRIPTION
1	CELERY	This includes celery stalks, leaves, seeds and root called celeries. You can find celery in celery salt, salads, some meat products, soups and stock cubes.
2	CRUSTACEANS	Crab, lobster, prawns, and scampi are crustaceans, shrimp paste, often used in Thai and south-east Asian curries or salads, is an ingredient to look out for.
3	FISH	You will find this is in some fish sauces, pizzas, relishes, salad dressings, stock cubes and Worcestershire sauce.
4	MILK	Milk is a common ingredient in butter, cheese, cream, milk powders and yoghurt. It can also be found in foods brushed or glazed with milk, and in powdered soups and sauces. It's often split into casein in curds and BLG in whey.
5	MUSTARD	Liquid mustard, mustard powder and mustard seeds fall into this category. This ingredient can also be found in breads, curries, marinades, meat products, salad dressings, sauces and soups.
6	PEANUTS	Peanuts are actually a legume and grow underground, which is why it's sometimes called a groundnut. Peanuts are often used as an ingredient in biscuits, cakes, curries, deserts, sauces (such as satay sauce), as well as in groundnut oil and peanut flour.
7	SOYA	Often found in bean curd, edamame beans, miso paste, textured soya protein, soya flour or tofu, soya is a staple ingredient in oriental food. It can also be found in desserts, ice-cream, meat products, sauces and vegetarian products.
8	WHEAT-GLUTEN	Wheat (such as spelt and Khorasan wheat/Kamut), rye barley and oats is often found in foods containing flour such as some types of baking powder, batter, bread crumbs, bread, cakes, pasta, couscous, meat products, pasta, pastry, sauces, soups and fried foods which are dusted with flour.
9	EGGS	Eggs are often found in cakes, some meat products, mayonnaise, mousses, pasta, quiche, sauces and pastries or foods brushed or glazed with egg.
10	LUPIN	Yes, lupin is a flower, but it's also found in flour! Lupin flour seeds can be used in some types of bread, pastries and even pasta.
11	MOLLUSCS	These include mussels, land snails, squid and whelks, but can also be commonly found in oyster sauce or as an ingredient in fish stews.
12	TREE NUTS	Not to be mistaken with peanuts (which are actually a legume & grow underground), this ingredient refers to nuts which grown on trees, like cashew nuts, almonds and hazelnuts. You can find nuts in breads, biscuits, crackers, desserts, nut powders (often used in Asian curries), stir-fried dishes, ice-cream, marzipan (almond paste), nut oils and sauces.
13	SESAME	These seeds can often be found in bread (sprinkled on hamburger buns for example), breadsticks, houmous, sesame oil and tahini. They are sometimes toasted and used in salads.
14	SULPHUR DIOXIDE	This is an ingredient often used in dried fruit such as raisins, dried apricots and prunes. You might also find it in meat products, soft drinks, vegetables as well as in wine and beer. If you have asthma, you have a higher risk of developing a reaction to sulphur dioxide.

ALLERGENS INDEX

ΕΝΔΕΙΞΗ ΑΡΙΘΜΟΣ	ΣΥΜΒΟΛΟ ΑΜΕΡΤΙΟΓΟΝΟΥ & ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΜΕΡΤΙΟΓΟΝΟΥ
1	Σέλινο	Περιλαμβάνει κοτσάνια από σέλινο, φύλλα, σπόρους και ρίζα που ονομάζεται σελινόριζα. Μπορείτε να βρείτε σέλινο σε αλάτι σέλινο, σαλάτες, μερικά προϊόντα κρέατος, σούπες και κύβους λαχανικών μαγειρικής.
2	Οστρακοειδή	Τα καβούρια, οι αστακοί, οι γαρίδες και τα καραβίδες είναι μαλακά όστρακα, η πάστα γαρίδας, που χρησιμοποιείται συχνά σε κάρυ ή σαλάτες της Ταϊλάνδης και της Νοτιοανατολικής Ασίας. Είναι ένα συστατικό που πρέπει να προσέξουμε.
3	Ψαρί	Θα το βρείτε σε μερικές σάλτσες ψαριών, πίτσες, σάλτσες σαλάτας, κύβους λαχανικών μαγειρικής και σάλτσα Worcestershire.
4	Γάλα	Το γάλα είναι ένα κοινό συστατικό που το βρίσκουμε στο βούτυρο, στο τυρί, στην κρέμα γάλακτος, στις σκόνες γάλακτος και το γιαούρτι. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε τρόφιμα βουτηγμένα σε γάλα και σε σούπες και σάλτσες σε σκόνη. Συχνά διαχωρίζεται σε καζέϊνη σε τυρόπηγμα και BLG σε ορό γάλακτος
5	Μουστάρδα	Η υγρή μουστάρδα, η σκόνη μουστάρδας και οι σπόροι μουστάρδας υπάγονται στην κατηγορία αυτή. Αυτό το συστατικό μπορεί επίσης να βρεθεί σε ψωμιά, κάρυ, μαρινάδες, προϊόντα κρέατος, σάλτσες σαλάτας, σάλτσες και σούπες.
6	Φιστίκι	Τα φιστίκια είναι όσπρια και μεγαλώνουν στο χώμα, γι' αυτό μερικές φορές ονομάζονται και φυτά. Τα φιστίκια χρησιμοποιούνται συχνά ως συστατικό σε μπισκότα, κέικ, κάρυ, επιδόρπια, σάλτσες (όπως σάλτσα Σαταυ), καθώς και σε αραχιδέλαιο και αλεύρι.
7	Σόγια	Συχνά βρίσκεται σε φασόλια, φασόλια edamame, πάστα miso, πρωτεΐνες σόγιας, αλεύρι σόγιας ή tofu. Η σόγια είναι ένα βασικό συστατικό σε ανατολίτικο φαγητό. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε επιδόρπια, παγωτά, προϊόντα κρέατος, σάλτσες και χορτοφαγικά προϊόντα.
8	Γλουτένη από Σιτάρι	Σιτάρι, κριθαράκι σίκαλης και βρώμη συχνά συναντώνται σε τρόφιμα που περιέχουν αλεύρι, όπως μερικούς τύπους διογκωτικά ζαχαροπλαστικής, ζύμη, τριμμένη φρυγανιά, ψωμί, κέικ, κουσκούς, προϊόντα κρέατος, ζυμαρικά, σούπες και τηγανητά τρόφιμα τα οποία είναι πασπαλισμένα με αλεύρι.
9	Αυγά	Τα αυγά συχνά βρίσκονται σε κέικ, σε μερικά προϊόντα με βάση το κρέας, μαγιονέζα, μουσ, ζυμαρικά, σάλτσες και αρτοσκευάσματα ή τρόφιμα που έχουν βουρτιστεί με αυγά.
10	Λούπινο	Το λούπινο είναι ένα λουλούδι, αλλά βρίσκεται επίσης στο αλεύρι! Οι σπόροι από αλεύρι λούπινου μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μερικά είδη ψωμιού, γλυκών και ακόμη ζυμαρικών.
11	Μαλάκια	Περιλαμβάνουν τα μύδια, το σαλιγκάρι, το καλαμάρι, είδη σπειροειδούς κοχυλιού. Μπορούν επίσης να βρεθούν συχνά σε σάλτσα στρειδιών ή ως συστατικό σε σούπες ψαριών.
12	Καρποί Δέντρων	Να μην μπερδευτεί με τα φιστίκια. Το συστατικό αυτό αναφέρεται σε καρπούς με κέλυφος που αναπτύσσονται σε δέντρα, όπως καρύδια, κάστανα, αμύγδαλα και φουντούκια. Μπορείτε να βρείτε ξηρούς καρπούς σε ψωμιά, μπισκότα, κράκερ, επιδόρπια, σκόνες (που χρησιμοποιούνται συχνά σε ασιατικά φαγητά), σε τηγανητά φαγητά, παγωτά, λάδι από καρύδια και σάλτσες.
13	Σουσάμι	Αυτοί οι σπόροι μπορούν συχνά να βρεθούν στο ψωμί (για παράδειγμα πασπαλισμένο με κουλουράκια για χάμπουργκερ), κριτσίνια, χούμους, σπασμέλαιο και ταχίνι. Μερικές φορές χρησιμοποιείται και σε σαλάτες φρυγανισμένα.
14	Διοξειδίο του Θείου	Αυτό είναι ένα συστατικό που χρησιμοποιείται συχνά σε αποξηραμένα φρούτα όπως σταφίδες, αποξηραμένα βερίκοκα και δαμάσκηνα. Μπορεί επίσης να το βρείτε και σε προϊόντα κρέατος, αναψυκτικά, λαχανικά καθώς και σε κρασί και μπύρα. Αν έχετε άσθμα, υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος ανάπτυξης αντίδρασης στο διοξειδίο του θείου.

ALLERGENS INDEX

НОМЕР	НАЗВАНИЕ АЛЛЕРГЕНА	ОПИСАНИЕ АЛЛЕРГЕНА
1	СЕЛЬДЕРЕЙ	Включает стебли, листья, семена, а также корень сельдерея. Следы сельдерея можно встретить в сельдереевой соли, салатах, некоторых мясных продуктах, супах, а также в кубиках бульона.
2	РАКООБРАЗНЫЕ	К ракообразным относятся краб, лобстер, креветки и лангустины. Стоит избегать также креветочной пасты, которая часто используется в тайской и юго-восточно-азиатской кухнях и является ингредиентом соусов, карри и салатов.
3	РЫБА	Аллерген содержится в некоторых рыбных соусах, пицце, приправах, заправках для салатов, кубиках бульона, а также Вустерском соусе.
4	МОЛОКО	Молоко является основным ингредиентом масла, сыра сливок, молочного порошка и йогурта. Его следы можно встретить в блюдах, глазированных или смазанных молоком, а также в порошковых супах и соусах. Часто делится на казеин - в твороге, и бета-лактоглобулин - в сыворотке.
5	ГОРЧИЦА	К этой категории относятся жидкая горчица, горчичный порошок и семена горчицы. Аллерген встречается также в некоторых сортах хлеба, карри, маринадах, мясных продуктах, заправках для салатов, соусах и супах.
6	АРАХИС	Арахис относится к бобовым и его плоды растут под землей, именно поэтому арахис иногда называют земляным орехом. Его часто используют в качестве ингредиента в печенье, тортах и других десертах, карри и соусах (таких как соус Сатай). Кроме того, из арахиса производят масло и муку.
7	СОЯ	Соя является базовым ингредиентом восточной кухни. Встречается в соевом твороге, бобах эдамаме, пасте мисо, текстурированном соевом белке, соевой муке или тофу. Также, следы сои можно встретить в десертах, мороженом, соусах, мясных или вегетарианских продуктах.
8	ПШЕНИЦА-	Пшеница (обычная и Камут), рожь, ячмень и овес встречаются в пищевых продуктах, содержащих муку, некоторых видах разрыхлителей, тесте, панировочных сухарях и крошке, хлебе, макаронных изделиях, кус-кус, мясных продуктах, тортах и выпечке, соусах, супах и жареных блюдах, присыпанных мукой.
9	ЯЙЦА	Яйца содержатся в тортах, некоторых мясных продуктах, майонезе, муссах, макаронных изделиях, кишях и пирогах с заварным кремом, соусах, выпечке и любых блюдах, смазанных или глазированных яйцом.
10	ЛЮПИН	Да, люпин – это цветок, но он может содержаться в муке! Мука из семян люпина используется в приготовлении некоторых сортов хлеба, выпечки и даже макарон.
11	МОЛЛЮСКИ	Мидии, улитки, кальмары и др. Также встречаются в устричных соусах, тушеных рыбных блюдах и рагу.
12	ОРЕХИ	Не путайте с арахисом, который относится к бобовым и растет под землей. Этот аллерген содержится в орехах, которые растут на деревьях, таких как кешью, миндаль и фундук. Орехи могут содержаться в хлебе, печенье, крекерах, десертах, ореховом порошке (часто используется в азиатских соусах), блюдах стир-фрай, мороженом, марципане (миндальная паста), ореховом масле и соусах.
13	КУНЖУТ	Семена этого растения могут содержаться в хлебо-булочных изделиях (в качестве присыпки на булочках и бургерах, например), хуммус, кунжутном масле и пасте тахини. Иногда их поджаривают и используют в салатах.
14	ДИОКСИД СЕРЫ	Это вещество часто используется в производстве сушеных фруктов, таких как изюм, курага и чернослив. Он может содержаться в мясных продуктах, газированных напитках, овощах, а также вине и пиве. Если вы страдаете астмой, то подвержены высокому риску развития аллергической реакции на диоксид серы.