



Our menu is created with responsibly sourced produce by certified suppliers

Some of the dishes, pastries and ice cream served in our restaurant may contain ingredients which may cause allergies
(nuts, nuts product, gluten, etc).

Our Maitre and chef de Cuisine on duty are at your disposal,
Should you require and clarification as to the products used
For the preparation of our A la Carte menu.

Μερικά από τα πιάτα, αρτοσκευάσματα και παγωτά σε αυτό τον κατάλογο,
μπορεί να περιέχουν συστατικά που να προκαλούν αλλεργική αντίδραση.
(π.χ. ξηροί καρποί, γλουτένη, κ.τ.λ.)

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση όσον αφορά τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται
για τη παρασκευή των εδεσμάτων που περιέχονται στο κατάλογο,
ο επικεφαλής Σερβ ή ο υπεύθυνος του εστιατορίου είναι στη διάθεση σας,

ALL PRICES ARE IN EURO AND INCLUDE VAT
ΟΛΕΣ ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΕΥΡΩ (€) ΚΑΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΦΠΑ



UPON ARRIVAL

€



Crispy Baby Shrimps (150gr) / Τραγανές Γαρίδες (150gr) 15.00

***Allergens (2, 5, 9, 14)**

Parsley with lemon aioli

Μαϊντανός με λεμόνι aioli



Crispy Fried Calamari (150gr) 15.00

***Allergens (2, 3, 7, 8, 11, 14)**

Served with yuzu taramas

Σερβίρεται με ταραμά και yuzu

SALADS

Greek Salad / 17.00

Ελληνική Σαλάτα *Allergens (4, 8, 14)

Cherry tomatoes, cucumbers, red onions, yellow, green and red peppers, black olives, capers, feta cheese and virgin olive oil

Ντοματίνια, αγγούρι, κόκκινο κρεμμύδι, κίτρινη, πράσινη και

κόκκινη πιπεριά, μαύρες ελιές, κάπαρη, φέτα και παρθένο ελαιόλαδο

Creta Salad / 17.00

Κρητική Σαλάτα *Allergens (4, 8, 9, 12, 14)

Cherry tomatoes, barley rusk, capers, black olives, virgin olive oil and Xinomizithra cheese

Ντοματίνια, κριθάρι, κάπαρη, μαύρες ελιές, παρθένο ελαιόλαδο και ξινομυζήθρα

Crispy Calamari Salad / 21.00

Σαλάτα με Τραγανό Καλαμάρι

***Allergens (3, 4, 5, 8, 11, 12, 14)**

Mixed green leaves, spring onions, sweet chilli sauce

Ανάμεικτα φύλλα πράσινης σαλάτας, φρέσκο κρεμμυδάκι,

σάλτσα γλυκού τσίλι



Roasted Beetroot Salad/ Σαλάτα από Παντζάρι 20.00

***Allergens (3, 4, 12, 14)**

Baby spinach, smoked eel, yogurt and sherry vinaigrette

Σπανάκι, καπνιστό χέλι, γιαούρτι και βινεγκρέτ από σέρι

DIPS



Smoked Eggplant Salad / 7.00

Καπνιστή Μελιντζανοσαλάτα *Allergens (12, 14)

Smoked eggplant with shallots, olive oil and bell peppers

Καπνιστή μελιντζάνα με κρεμμυδάκι, ελαιόλαδο και πιπεριές



Tyrokafteri / Τυροκαφτερή *Allergens (4, 12) 7.00

Feta cheese with “Florinis” peppers and chillies

Φέτα με πιπεριές Φλωρίνης και τσίλι



White Taramas / Άσπρη Ταραμοσαλάτα *Allergens (3, 8, 14) 7.00

Fish roe salad with salmon caviar

Σαλάτα από αυγά ψαριού με χαβιάρι σολομού



Hummus / Χούμους *Allergens (1, 13, 14) 7.00

Mashed chickpeas with tahini

Πουρές από ρεβίθια με ταχίνι

SOUP

Kakavia / Κακαβιά 12.00

***Allergens (1, 2, 3, 4, 8, 11, 13, 14)**

Fish soup with vegetables and garlic crostini

Ψαρόσουπα με λαχανικά και κρουτόνια με σκόρδο



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



C R E A T I V E

STARTERS

€



Grilled Tuna

***Allergens (3, 4, 7, 14)**

Mprian, oregano, basil and feta

23.00

Kolokythokeftedes (Zucchini Fritters) /

Κολοκυθοκεφτέδες

***Allergens (4, 8, 9, 12, 14)**

Zucchini with feta cheese served with yogurt mint sauce

Κολοκυθάκια με φέτα σερβιρισμένα με σάλτσα από γιαούρτι και δυόσμο

14.00



Prawns Saganaki /

Γαρίδες Σαγανάκι

***Allergens (2, 4, 14)**

With gratinated feta cheese

Με ψητή Φέτα

19.00

Grilled Village Halloumi /

Χωριάτικο Χαλλούμι στη Σχάρα

***Allergens (4, 8, 9, 13, 14)**

With tomato vierge

Με ντομάτα vierge

14.00

Cretan Pie/ Κρητική Πίτα

***Allergens (4, 8, 12, 14)**

Spinach, mizithra cheese and walnut confit

Σπανάκι, μυζήθρα τυρί και καρύδι κονφί

16.00

Courgette Flower Tempura /

Ανθοί Κολοκύθας Τεμπούρα

***Allergens (1, 4, 8, 12, 14)**

Filled with manouri cheese and roasted pine nuts,

tomato-basil coulis

Γεμιστοί με τυρί μανούρι, καβουρδισμένα πινόλια και κουλί ντομάτας και βασιλικού

14.00

Seared Scallops /

Ψημένα χτένια

***Allergens (2, 4, 7, 8, 13, 14)**

Artichoke puree, salicornia and garlic butter sauce

Πουρές αγκινάρας, χόρτα salicornia και σάλτσα από βούτυρο και σκόρδο

3 pieces/ 3 κομμάτια 33.00



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



SHELLFISH

FRUIT de MER

Choose or make your own Seafood Platter

€



Fruits de Mer Platter /

Πιατέλα Θαλασσινών

***Allergens (2, 3, 5, 9, 11, 14)**

Platter with selected shellfish

Served on a bed of crushed ice

(4 tiger prawns, 4 Oysters, 250gr mussels, 2 scallops)

Πιατέλα με επιλεγμένα οστρακοειδή

σερβιρισμένα πάνω σε θρυμματισμένο πάγο

(4 γαρίδες, 4 στρείδια, 250gr μύδια, 2 χτένια)

for two 88.00

MAKE-YOUR-OWN

Fruits de Mer Seafood Platter

€

per 100gr / ανά 100γρ



Red Lobster / Κόκκινος Αστακός

***Allergens (2)**

16.00



Blue Lobster / Μπλέ Αστακός

***Allergens (2)**

17.00



Mussels / Μύδια

***Allergens (11)**

5.50



Clams / Αχιβάδες

***Allergens (11)**

5.50



Cockles / Κυδώνια

***Allergens (11)**

5.50



King Prawns / Βασιλικές Γαρίδες

***Allergens (2)**

9.50

*Served on crushed ice with choise of
Σερβίρονται πάνω σε σπαστό πάγο μαζί με:*

Shallot vinegar ***Allergens (14)**

Tartar sauce ***Allergens (5, 8, 9, 14)**

Chilli mayonnaise ***Allergens (5, 8, 9, 14)**

Vierge sauce ***Allergens (12, 14)**



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



OYSTERS / ΣΤΡΕΙΔΙΑ

Finest quality, hand-selected fresh oysters

	€ per piece	€ 6 pcs
Tsarskaya *Allergens (2, 11, 14)	8.00	44.00
Fine de Claire *Allergens (2, 11, 14)	7.00	40.00
Gillardeau *Allergens (2, 11, 14)	8.00	44.00
Black Pearl *Allergens (2, 11, 14)	7.00	40.00

Served on crushed ice with:

Lemon

Shallot Vinegar *Allergens (14)

Ponzu Sauce *Allergens (7, 13, 14)

BAKED OYSTER OF THE DAY

ΨΗΤΑ ΣΤΡΕΙΔΙΑ

6 pcs



Rockefeller *Allergens (1, 4, 9, 11, 14)

44.00

With a parmesan herb crust

Με κρούστα παρμεζάνας και μυρωδικών

TARTAR / ΤΑΡΤΑΡ

Delicately minced fresh raw fish

Ψιλοκομμένος Τόνος



Tuna (100gr) / Τόνος (100γρ) *Allergens (3, 9, 14)

25.00

Ponzu sauce, yuzu, mango

Σάλτσα Ponzu, yuzu, μάνγκο

Seabass (100gr) / Λαυράκι (100γρ) *Allergens (3, 4, 8, 13, 14) 24.00

Spinach ragout, feta granita and lemon turmeric sauce

Σπανάκι, γρανίτα φέτας και σάλτσα από κουρκουμά και λεμόνι

CARPACCIO / ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ

Thinly sliced fresh marinated fish

Λεπτές φέτες από μαριναρισμένο φρέσκο ψάρι



Seabass (80gr) / Λαβράκι (80γρ) *Allergens (3, 5, 13, 14)

24.00

Olive oil, lime, smoked herring caviar dressing

topped with wakame

Ελαιόλαδο, λάιμ, καπνιστό χαβιάρι ρέγγας μαζί με Wakame

CAVIAR / ΧΑΒΙΑΡΙ



Sturia Aquitaine (30 γρ) *Allergens (3, 8, 9, 14)

105.00



Oscietra (30 γρ) *Allergens (3, 8, 9, 14)

120.00

Served with: / Σερβίρεται με:

Blinis, egg white, shallot, capers, parsley and sour cream

Μπλινίς, ασπράδι αυγού, κρεμμυδάκι, κάπαρη, μαϊντανό και ξινή κρέμα



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



MAIN COURSE

SEAFOOD SPECIALITIES

€



Grilled Octopus (250gr) /

Χταπόδι Σχάρας (250γρ)

***Allergens (1, 11, 14)**

Served with fava and tomato vierge

Σερβίρεται με φάβα και ντομάτα vierge

33.00



Grilled Stuffed Calamari (450gr) /

Γεμιστό Καλαμάρι Σχάρας (450γρ)

***Allergens (3, 4, 11, 14)**

With herbed feta cheese on tomato coulis

Με αρωματισμένη φέτα σε κουλί ντομάτας

31.00



Crispy Fried Calamari (250gr) /

Τραγανό Τηγανητό Καλαμάρι (250γρ)

***Allergens (2, 3, 7, 8, 11, 14)**

Served with yuzu taramas

Σερβίρεται με ταραμά και yuzu

25.00

Astakomakaronada /

(1/2 lobster) / (1/2 αστακός)

64.00

Αστακομακαρονάδα

(whole lobster) / (ολόκληρος αστακός)

120.00

***Allergens (1, 2, 4, 8, 9, 14)**

Homemade spaghetti with fresh lobster served

with lobster bisque, tomato confit and basil

Σπιτικό σπαγέτι με φρέσκο αστακό σερβιρισμένα με

μπισκ αστακού, κονφί ντομάτας και βασιλικό

Garidomakaronada /

38.00

Γαριδομακαρονάδα

***Allergens (1, 2, 4, 8, 9, 14)**

Homemade spaghetti with prawns, prawn bisque

Σπιτικά μακαρόνια με γαρίδες, μπισκ γαρίδας



Fisherman's Skewer /

Το Σουβλάκι του Ψαρά

***Allergens (2, 3, 4, 11, 12)**

Charcoal grilled scallops, jumbo prawns, white grouper

Χτένια στα κάρβουνα, μεγάλες γαρίδες, άσπρη σφυριδα

52.00



Seafood Risotto /

Ριζότο θαλασσινών

***Allergens (1, 2, 3, 8, 11, 14)**

Scallop, Prawn, Mussels with lemon aroma

Χτένι, γαρίδα, μύδια με άρωμα λεμονιού

37.00

Seabass Fricasse /

37.00

Λαβράκι Fricasse

***Allergens (1, 3, 4, 8, 9, 14)**

Celeriac espuma, fried artichokes

Εσπούμα σελινόριζας, τηγανητές αγκινάρες



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



FRESH FISH & SEAFOOD

from our counter display

Prices are according to daily market rates

*Please ask your Head Waiter
for any further assistance*

*If you suffer from any kind of allergies or intolerance
please inform your Head Waiter on the severity of the condition.*

*Our Maître and Chef De Cuisine on duty are at your disposal
should you require any clarification as to the products used for the preparation
of the food items available at our counter display.*

ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Από τον πάγκο μας

Οι τιμές βασίζονται στις ημερήσιες τιμές αγοράς

*Μπορείτε να ζητήσετε περισσότερες πληροφορίες
από τον σερβιτόρο σας*

*Μπορείτε να ενημερώσετε τον σερβιτόρο σας
για οποιαδήποτε αλλεργία ή δυσανεξία σας.*

*Για οποιαδήποτε διευκρίνιση όσον αφορά τα προϊόντα
που χρησιμοποιούνται για τη παρασκευή των εδεσμάτων
που υπάρχουν στον πάγκο, ο επικεφαλής Σεφ
και ο υπεύθυνος του εστιατορίου είναι στη διάθεση σας.*

A CHOICE OF ACCOMPANIMENTS ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ

Hand-cut fried potatoes ***Allergens (4, 8)**
Φρέσκο-κομμένες τηγανιτές πατάτες

Baked new potatoes
with Mediterranean herbs and olive oil
Φρέσκες πατάτες φούρνου
με Μεσογειακά βότανα και ελαιόλαδο

Seasonal vegetables
Εποχιακά λαχανικά



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



VEGAN

STARTERS

€



Roasted Cauliflower /

19.00

Ψητό Κουνουπίδι

***Allergens (7, 8, 12, 13, 14)**

Cous cous, dates, mint, coriander, basil and turmeric tahini

Κους κους, χουρμάδες, μέντα, κόλιανδρος, βασιλικός και ταχίμι
με κουρκουμά



Stuffed Aubergine /

20.00

Μελιτζάνα Γεμιστή

***Allergens (1, 7, 8, 12, 14)**

Soya minced bolognaise, cashews yogurt, pomegranates

Κιμάς μπολονέζ από σόγια, γιαούρτι από κάσιους, ρόδια

MAIN COURSES



Pumpkin Risotto /

30.00

Ριζότο Κολοκύθας

***Allergens (8, 12, 14)**

Roasted Pumpkin, nutritional yeast, fried kale

Ψητή κολοκύθα, διατροφική μαγιά, τηγανητή λάχανίδα



Stuffed Florin Peppers /

30.00

Γεμιστές Πιπεριές Φλωρίνης

***Allergens (8, 12, 14)**

With aubergine-rice, fried artichokes and almond tarator

Με μελιτζανόρυζο, τηγανητές αγκινάρες και tarator αμυγδάλου



TASTING MENU

I

Greek Salad / Ελληνική Σαλάτα *Allergens (4, 8, 14)

Tomato, cucumber, peppers, red onions, black olives,
Virgin olive oil and feta cheese

Ντομάτα, αγγούρι, πιπεριές, κόκκινο κρεμμύδι, μαύρες ελιές,
παρθένο ελαιόλαδο και φέτα



Smoked Eggplant Salad /

Καπνιστή Μελιτζανοσαλάτα *Allergens (12, 14)

Smoked eggplant with shallots, olive oil and bell peppers

Καπνιστή μελιτζάνα με κρεμμυδάκι, ελαιόλαδο και πιπεριές



Tyrokafteri / Τυροκαφτερή *Allergens (4, 12)

Feta cheese with peppers florinis and chillies

Φέτα με πιπεριές Φλωρίνης και τσίλι



White Taramas / Άσπρη Ταραμοσαλάτα *Allergens (3, 8, 14)

Fish roe salad with salmon caviar

Σαλάτα από αυγά ψαριού με χαβιάρι σολομού

Courgette Flower Tempura / Ανθοί Κολοκύθας Τεμπούρα

*Allergens (1, 4, 8, 12)

Filled with manouri cheese and roasted pine nuts, tomato-basil coulis
Γεμιστοί με τυρί μανούρι, καβουρδισμένα πινόλια και κουλί ντομάτας και βασιλικού



Grilled Calamari / Καλαμάρι στη Σχάρα *Allergens (2, 3, 7, 8, 11, 14)

Served with yuzu taramas

Σερβίρεται με ταραμά και yuzu



Grilled Octopus / Χταπόδι Σχάρας *Allergens (1, 3, 4, 11, 14)

Served with fava and tomato vierge

Σερβίρεται με φάβα και ντομάτα vierge



Fried Red Mullet / Τηγανητό Μπαρμπούνι *Allergens (2, 3, 8)



Grilled Fresh Fish of the Day /

Φρέσκο ψάρι της ημέρας στη σχάρα *Allergens (3)

With baked new potatoes and seasonal vegetables

Με ψητές πατάτες και βραστά λαχανικά

Warm Orange Pie / Ζεστή Πορτοκαλόπιτα

*Allergens (4, 8, 9, 12, 13)

With bergamot gelato

Με παγωτό περγαμόντο

Fresh Seasonal Fruit

Φρέσκα Φρούτα Εποχής

€78.00

Per person including all applicable Taxes / ανά άτομο, περιλαμβάνονται όλοι οι φόροι

(Minimum order two persons) / (Ελάχιστη παραγγελία δύο ατόμων)



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



TASTING MENU

II

Fruits de Mer/ Πιατέλα Θαλασσινών *Allergens (2,3,5,9,11,14)

Platter with selected shellfish served on a bed of crushed ice

Πιατέλα με επιλεγμένα οστρακοειδή σερβιρισμένα πάνω σε θρυμματισμένο πάγο

Greek Salad / Ελληνική Σαλάτα *Allergens (4, 8, 14)

Tomato, cucumber, peppers, red onions, black olives,
Virgin olive oil and feta cheese

Ντομάτα, αγγούρι, πιπεριές, κόκκινο κρεμμύδι, μαύρες ελιές,
παρθένο ελαιόλαδο και φέτα



Smoked Eggplant Salad /

Καπνιστή Μελιντζανοσαλάτα *Allergens (12, 14)

Smoked eggplant with shallots, olive oil and bell peppers

Καπνιστή μελιτζάνα με κρεμμυδάκι, ελαιόλαδο και πιπεριές



Tyrokafteri / Τυροκαφτερή *Allergens (4, 12)

Feta cheese with peppers florinis and chillies

Φέτα με πιπεριές Φλωρίνης και τσίλι



White Taramas / Άσπρη Ταραμοσαλάτα *Allergens (3, 8, 14)

Fish roe salad with salmon caviar

Σαλάτα από αυγά ψαριού με χαβιάρι σολομού

Courgette Flower Tempura / Ανθοί Κολοκύθας Τεμπούρα

*Allergens (1, 4, 8, 12)

Filled with manouri cheese and roasted pine nuts, tomato-basil coulis

Γεμιστοί με τυρί μανούρι, καβουρδισμένα πινόλια και κουλί ντομάτας και βασιλικού



Grilled Calamari / Καλαμάρι στη Σχάρα *Allergens (2, 3, 7, 8, 11, 14)

Served with yuzu taramas

Σερβίρεται με ταραμά και yuzu



Grilled Octopus / Χταπόδι Σχάρας *Allergens (1, 3, 4, 11, 14)

Served with fava and tomato vierge

Σερβίρεται με φάβα και ντομάτα vierge



Fried Red Mullet / Τηγανητό Μπαρμπούνι *Allergens (2, 3, 8)



Grilled Fresh Fish of the Day /

Φρέσκο ψάρι της ημέρας στη σχάρα *Allergens (3)

With baked new potatoes and seasonal vegetables

Με ψητές πατάτες και βραστά λαχανικά

Warm Orange Pie / Ζεστή Πορτοκαλόπιτα

*Allergens (4, 8, 9, 12, 13)

With bergamot gelato

Με παγωτό περγαμόντο

Fresh Seasonal Fruit

Φρέσκα Φρούτα Εποχής

€120.00

Per person including all applicable Taxes / ανά άτομο, περιλαμβάνονται όλοι οι φόροι

(Minimum order two persons) / (Ελάχιστη παραγγελία δύο ατόμων)



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



DELICIOUS

DESSERTS

€

Traditional Middle-East Recipe (*Knafeh*) / 19.00

Παραδοσιακή Ανατολίτικη Συνταγή (*for two*)

***Allergens (4, 6, 8, 9, 12, 14)**

Homemade Kataifi with mozzarella cheese served with syrup on top

Σπιτικό κατσίφι με τυρί μοτσαρέλα σερβιρισμένο με σιρόπι από πάνω

Signature Baklava 12.00

***Allergens (4, 6, 8, 12, 14)**

With light cream, mastiha ice cream and sour cherry

Με κρέμα γάλακτος, παγωτό μαστίχα και γλυκό βύσσινο

Crunchy Meringue / 12.00

Τραγανή Μαρέγκα

***Allergens (4, 8, 9, 12)**

With vanilla bourbon cream, forest fruits and strawberry sorbet

Με κρέμα βανίλιας bourbon, φρούτα του δάσους και σορμπέ φράουλας

Warm Orange Pie / 12.00

Ζεστή Πορτοκαλόπιτα

***Allergens (4, 8, 9, 12, 13)**

With bergamot gelato

Με παγωτό περγαμόντο



Marinated Pineapple and Mango / 12.00

Μαριναρισμένος Ανανάς και Μάνγο

***Allergens (14)**

In rum syrup served with coconut sorbet

Σε σιρόπι από ρούμι σερβιρισμένο με σορμπέ καρύδας



Cyprus fruit preserves “Spoon Sweets” 11.00

Κυπριακά Γλυκά του Κουταλιού

***Allergens (6, 12, 14)**

Freshly-cut seasonal fruits (*for two*) 18.00

Φρέσκα φρούτα εποχής

Limanaki Cheese Platter / 18.00

Πιατέλα Τυριών «Λιμανάκι»

***Allergens (4, 6, 8, 12, 13)**

A selection of fine Mediterranean cheeses

Ποικιλία επιλεγμένων Μεσογειακών τυριών



Dishes suitable for Vegan
Κατάλληλο για ολικά χορτοφάγους



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη

ALLERGENS INDEX

INDICATING NUMBER ΕΝΔΕΙΞΗ ΑΡΙΘΜΟΣ	ALLERGEN SYMBOL & NAME ΣΥΜΒΟΛΟ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΟΥ & ΟΝΟΜΑ	ALLERGEN DESCRIPTION ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΟΥ
1	CELERY Σέλινο	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. 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	CRUSTACEANS Οστρακοειδή	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. Τα καβούρια, οι αστακοί, οι γαρίδες και τα караβίδες 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	FISH Ψαρί	You will find this is in some fish sauces, pizzas, relishes, salad dressings, stock cubes and Worcestershire sauce. Θα το βρείτε σε μερικές σάλτσες ψαριών, πίτσες, σάλτσες σαλάτας, κύβους λαχανικών μαγειρικής και σάλτσα Worcestershire.
4	MILK Γάλα	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, in powdered soups and sauces. It's often split into casein in curds and BLG in whey. 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 καζεΐνη σε τυρόπηγμα και BLG σε ορό γάλακτος
5	MUSTARD Μουστάρδα	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. 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	PEANUTS Φιστίκι	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, desserts, sauces (such as satay sauce), as well as in groundnut oil and peanut flour. 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	SOYA Σόγια	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 n desserts, ice-cream, meat products, sauces and vegetarian products. 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	WHEAT-GLUTEN Γλουτένη από Σιτάρι	Wheat (such as spelt and Khorasen 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. 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	EGGS Αυγά	Eggs are often found in cakes, some meat products, mayonnaise, mousse, pasta, quiche, sauces and pastries or foods brushed or glazed with egg. 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	LUPIN Λούπινο	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. 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	MOLLUSCS Μαλάκια	These include mussels, land snails, squid and whelks but can also be commonly found in oyster sauce or as an ingredient in fish stews. 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	TREE NUTS Καρποί Δέντρων	Not to be mistaken with peanuts (which are actually a legume & grow underground). This ingredient refers to nuts which grow 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. 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	SESAME Σουσάμι	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. Αυτοί οι σπόροι μπορούν συχνά να βρεθούν στο ψωμί (για παράδειγμα πασπαλισμένο με κουλουράκια για χάμπουργκερ), κριτσίνια, χούμους, σησαμέλαιο και ταχίνι. Μερικές φορές χρησιμοποιείται και σε σαλάτες φρυγανισμένα.
14	SULPHUR DIOXIDE Διοξειδίο του Θείου	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 devel oping a reaction to sulphur dioxide. 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 μπίρα. Αν έχετε άσθμα, υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος ανάπτυξης αντίδρασης στο διοξειδίο του θείου.