



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 any 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 διάθεσή σας.

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



OUR SIGNATURE BITES €

- **Tuna Tostadas** (4 pcs) / **Τόνος Τοστάδας** (4 τμχ) 20.00
***Allergens (3, 7, 8, 9, 10, 12, 14)**
Smoked honey / Truffle vinaigrette
Καπνιστό μέλι / Βινεγκρέτ τρούφας
- **Spicy King Crab** (4 pcs) / 22.00
Πικάντικο Βασιλικό Καβούρι (4 τμχ)
***Allergens (2, 5, 7, 8, 9, 13, 14)**
Spring onion / Pickled fennel
Φρέσκο κρεμμυδάκι / Φοινόκιο τουροί
- Marinated Gavros** (4 pcs) / 20.00
Μαριναρισμένος Γαύρος (4 τμχ)
***Allergens (3, 4, 8, 14)**
"Florinis" pepper chutney / Grilled Bread
Chutney πιπεριάς "Φλωρίνης" / Ψωμί στο γκριλ
- Combo Platter / Πιατέλα Συνδυασμού** 29.00
***Allergens (2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14)**
Tuna Tostadas (2 pcs)
Spicy King Crab (2pcs)
Marinated Gavros (2pcs)
Τόνος Τοστάδας (2 τμχ)
Πικάντικο βασιλικό καβούρι (2 τμχ)
Μαριναρισμένος Γαύρος (2 τμχ)

SALADS

- Greek Salad /** 18.00
Ελληνική Σαλάτα ***Allergens (4, 8, 14)**
Cherry Tomatoes / Cucumbers / Red onions / Bell peppers /
Black olives / Capers / Feta cheese / Virgin olive oil
Ντοματίνια / Αγγούρια / Κόκκινα κρεμμύδια / Πιπεριές / Μαύρες ελιές /
Κάπαρη / Τυρί φέτα / Παρθένο ελαιόλαδο
- Creta Salad /** 18.00
Κρητική Σαλάτα ***Allergens (4, 8, 9, 12, 14)**
Cherry tomatoes / Barley rusk / Capers / Black olives /
Virgin olive oil / Xinomizithra cheese
Τοματίνια / Κρίθινο παξιμάδι / Κάπαρη / Μαύρες ελιές /
Παρθένο ελαιόλαδο / Ξινομυζήθρα
- Crispy Calamari Salad /** 22.00
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 /
Σάλσα γλυκού τσίλι
- **Healthy Green Salad / Υγιεινή Πράσινη Σαλάτα** 20.00
***Allergens (4, 5, 8, 12, 13, 14)**
Grilled broccoli / Green beans / Avocado dressing
Μηρόκολο στο γκριλ / Πράσινα Φασολάκια / σάλτσα αβοκάντου



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



DIPS

Smoked Eggplant Salad / 9.00

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

Shallots / Olive oil / Bell pepper

Εσάλोट / Ελαιόλαδο / Πιπεριά



Tyrokafteri / Τυροκαφτερή *Allergens (4, 12)

10.00

Feta cheese / "Florinis" peppers / chilli

Τυρί Φέτα / Πιπεριές "Φλωρίνης" / Τσίλι

White Taramas /

10.00

Λευκή Ταραμοσαλάτα *Allergens (3, 4, 8, 14)

Fish roe salad / Bottarga powder

Ταραμάς / Σκόνη από αυγοτάραχο Μεσολογγίου



Hummus / Χούμους *Allergens (1, 8, 13, 14)

9.00

Mashed chickpeas / Tahini

Πουρές από ρεβίθια / Ταχίνι

SOUP

Kakavia / Κακαβιά

14.00

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

Fish soup / Vegetables / Grilled sourdough bread

Ψαρόσουπα / Λαχανικά / Προζυμένιο ψωμί στο γκρίλ



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



CREATIVE

STARTERS

€

Tuna Tartare (100gr) / Τόνος Ταρτάρ (100 γρ.) 27.00

***Allergens (3, 4, 5, 8, 9, 13, 14)**

Anchovy mayonnaise / Aubergine purée

Μαγιονέζα αντζούγιας / Πουρέ Μελιτζάνας



Seabass Ceviche (100gr) / Λαβράκι Ceviche (100γρ) 26.00

***Allergens (1, 3, 14)**

Tiger's milk / Basil / Lemon fennel sorbet

Γάλα τίγρη / Σορμπέ από λεμόνι αρωματισμένο με φοινόκιο και βασιλικό



Fish of the day Crudo / Ψάρι της Ημέρας Crudo 25.00

***Allergens (3, 7, 13, 14)**

Green Apple / Wasabi / Kimchi sesame

Πράσινο μήλο / Wasabi / Σουσάμι Kimchi

Chargrilled Fish Kefta / Ψάρι Ψητό Κέφτα 23.00

***Allergens (3, 4, 7, 8, 9, 13, 14)**

Salsa Verde / Tomato glaze

Σάλτσα Verde / Γλάσο ντομάτας

Kolokythokeftedes / (Zucchini Fritters) 16.00

Κολοκυθοκεφτέδες

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

Zucchini/ Feta cheese / Smoked yogurt sauce

Κολοκύθι / Φέτα / Σάλτσα καπνιστού γιαουρτιού



Prawns Saganaki / 19.00

Γαρίδες Σαγανάκι

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

Baked Feta cheese

Φέτα στο φούρνο

Grilled Village Halloumi / 16.00

Χωριάτικο Χαλλούμι στη Σχάρα

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

Tomato vierge

Ντομάτα vierge

Courgette Flower Tempura / 16.00

Ανθοί Κολοκύθας Τεμπούρα

***Allergens (1, 4, 8, 12, 13, 14)**

Manouri cheese / Roasted pine nuts / Spiced honey /

Toasted sesame seeds

Τυρί Μανούρι / Καβουρδισμένα πινόλια / Καρυκευμένο μέλι /

Σουσάμι

Seared Scallops / 3 pieces/ 3 κομμάτια 33.00

Ψημένα χτένια

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

Artichoke textures / Truffles

Υφές αγκινάρας / Τρούφες



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



SHELLFISH

FRUIT de MER

€



Fruit de Mer Platter /

for two 88.00

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, 250γρ μύδια, 2 χτένια)

Served on crushed ice with:

Σερβίρεται πάνω σε θρυμματισμένο πάγο με:

Shallot Vinegar

***Allergen (14)**

Tartar Sauce

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

Chilli Mayonnaise

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

OYSTERS / ΣΤΡΕΙΔΙΑ

Finest quality, hand-selected fresh oysters

	€ per piece	€ 6 pcs
Tsarskaya *Allergens (2, 11, 14)	9.00	50.00
Fine de Claire *Allergens (2, 11, 14)	8.00	44.00
Gillardeau *Allergens (2, 11, 14)	9.00	50.00
Black Pearl *Allergens (2, 11, 14)	8.00	44.00

Served on crushed ice with:

Lemon

Shallot Vinegar ***Allergens (14)**

Ponzu Sauce ***Allergens (7, 13, 14)**

CAVIAR / ΧΑΒΙΑΡΙ

Sturia Aquitaine (30gr) *Allergens (3, 8, 9, 14)	105.00
Oscietra (30gr) *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

SPECIALTIES

€

Grilled Fish of the Day /
Ψάρι Ημέρας στη Σχάρα
***Allergens (1, 3, 4, 5, 7, 8, 14)**
Fennel chorizo purée / Tomato textures
Πουρέ από Τσορίζο / Φοινόκιο / Υφές ντομάτας

37.00

Calamari Risotto /
Ριζότο με Καλαμάρι
***Allergens (2, 4, 8, 11, 12, 14)**
Basil / Tomato jam
Βασιλικό / Μαρμελάδα ντομάτας

37.00

  **Grilled Octopus (250gr) /**
Χταπόδι Σχάρας (250γρ)
***Allergens (1, 11, 14)**
Fava / Tomato vierge
Φάβα / Ντομάτα vierge

33.00

 **Grilled Stuffed Calamari (450gr) /**
Γεμιστό Καλαμάρι Σχάρας (450γρ)
***Allergens (3, 4, 11, 14)**
Feta cheese with herbs / Tomato coulis
Αρωματισμένη Φέτα / Κουλί ντομάτας

31.00

 **Crispy Fried Calamari (250gr) /**
Τραγανό Τηγανητό Καλαμάρι (250γρ)
***Allergens (2, 3, 7, 8, 11, 14)**
Mayonnaise with herbs
Μαγιονέζα με αρωματικά βότανα

26.00

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 / Fresh lobster / Lobster bisque /
tomato confit / Basil
Σπιτικό σπαγγέτι / Αστακός / Μπίσκ αστακού / Κονφί ντομάτας /
Βασιλικός

Garidomakaronada /
Γαριδομακαρονάδα
***Allergens (1, 2, 4, 8, 9, 14)**
Orzo with prawns / Prawn bisque
Γιουβέτσι με γαρίδες

38.00



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

	€
 Roasted Cauliflower / Ψητό Κουνουπίδι *Allergens (7, 8, 12, 13, 14) Lemon vinaigrette / Coriander Βινεγκρέτ από λεμόνι / Κόλιανδρο	21.00
 Healthy Green Salad / Υγιεινή πράσινη σαλάτα *Allergens (5, 8, 12, 13, 14) Grilled broccoli / Green beans / Avocado dressing Μηρόκολο στο γκρίλ / Πράσινα Φασολάκια / Σάλτσα αβοκάντου	20.00
 Aubergine Dumplings / Μελιτζάνες σε Ζυμαρικά Dumpling *Allergens (7, 8, 12, 13, 14) Tahini sauce Σάλτσα από ταχίνι	22.00
 Florinis Pepper Risotto / Ριζότο Πιπεριάς Φλωρίνης *Allergens (8, 12, 14) Nutritional yeast / Walnuts Διατροφική μαγιά / Καρύδια	30.00



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



TASTING MENU

I

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

Cherry Tomatoes / Cucumbers / Red onions / Bell peppers /
Black olives / Capers / Feta cheese / Virgin olive oil
Ντοματίνια / Αγγούρια / Κόκκινα κρεμμύδια / Πιπεριές / Μαύρες ελιές /
Κάπαρη / Τυρί φέτα / Παρθένο ελαιόλαδο

Smoked Eggplant Salad /

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

Shallots / Olive oil / Bell pepper
Κρεμμύδι Εσάλोट / Ελαιόλαδο / Πιπεριά



Tyrokafteri / Τυροκαφτερή *Allergens (4, 12)

Feta cheese / "Florinis" peppers / Chili
Τυρί Φέτα / Πιπεριές "Φλωρίνης" / Τσίλι

White Taramas / Άσπρη Ταραμοσαλάτα *Allergens (3, 4, 8, 14)

Fish roe salad with bottarga Powder
Ταραμάς με αυγοτάραχο Μεσολογίου

Courgette Flower Tempura / Ανθοί Κολοκύθας Τεμπούρα

*Allergens (1, 4, 8, 12, 13, 14)

Manouri cheese / Roasted pine nuts / Spiced honey / Toasted sesame seeds
Τυρί Μανούρι / Καβουρδισμένα πινόλια / Καρυκευμένο μέλι / Σουσάμι



Crispy Fried Calamari / Τραγανό Τηγανητό Καλαμάρι

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

Mayonnaise with herbs
Μαγιονέζα με αρωματικά βότανα



Grilled Octopus / Χταπόδι Σχάρας

*Allergens (1, 11, 14)

Fava / Tomato vierge
Φάβα / Ντομάτα vierge



Prawns Saganaki / Γαρίδες Σαγανάκι

*Allergens (2, 4, 14)

Baked Feta cheese
Φέτα στο φούρνο

Grilled Fish of the day / Ψάρι Ημέρας στη Σχάρα

*Allergens (1, 3, 4, 5, 7, 8, 14)

Baked potatoes / Seasonal vegetables
Πατάτες φούρνου / Λαχανικά εποχής

Orange Pie / Πορτοκαλόπιτα

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

Bergamot gelato
Παγωτό περγαμόντο

Fresh Seasonal Fruits

Φρέσκα Φρούτα Εποχής

€83.00

Per person / Ανά άτομο

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)

Cherry Tomatoes / Cucumbers / Red onions / Bell peppers /
Black olives / Capers / Feta cheese / Virgin olive oil
Ντοματίνια / Αγγούρια / Κόκκινα κρεμμύδια / Πιπεριές / Μαύρες ελιές /
Κάπαρη / Τυρί φέτα / Παρθένο ελαιόλαδο

Smoked Eggplant Salad /

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

Shallots / Olive oil / Bell pepper
Κρεμμύδι Εσάλोट / Ελαιόλαδο / Πιπεριά



Tyrokafteri / Τυροκαφτερή *Allergens (4, 12)

Feta cheese / "Florinis" peppers / Chili
Τυρί Φέτα / Πιπεριές "Φλωρίνης" / Τσίλι

White Taramas / Άσπρη Ταραμοσαλάτα *Allergens (3, 4, 8, 14)

Fish roe salad with bottarga Powder
Ταραμάς με αυγοτάραχο Μεσολογγίου

Courgette Flower Tempura / Ανθοί Κολοκύθας Τεμπούρα

*Allergens (1, 4, 8, 12, 13, 14)

Manouri cheese / Roasted pine nuts / Spiced honey / Toasted sesame seeds
Τυρί Μανούρι / Καβουρδισμένα πινόλια / Καρυκευμένο μέλι / Σουσάμι



Crispy Fried Calamari / Τραγανό Τηγανητό Καλαμάρι

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

Herby mayonnaise
Μαγιονέζα με αρωματικά βότανα



Grilled Octopus / Χταπόδι Σχάρας

*Allergens (1, 11, 14)

Fava / Tomato vierge
Φάβα / Ντομάτα vierge



Prawns Saganaki / Γαρίδες Σαγανάκι

*Allergens (2, 4, 14)

Baked Feta cheese
Φέτα στο φούρνο

Grilled Fish of the day / Ψάρι Ημέρας στη Σχάρα

*Allergens (1, 3, 4, 5, 7, 8, 14)

Baked potatoes / Seasonal vegetables
Πατάτες φούρνου / Λαχανικά εποχής

Orange Pie / Πορτοκαλόπιτα

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

Bergamot gelato
Παγωτό περγαμόντο

Fresh Seasonal Fruits

Φρέσκα Φρούτα Εποχής

€120.00

Per person / Ανά άτομο

Minimum order two persons / Ελάχιστη παραγγελία δύο ατόμων



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη



DELICIOUS

DESSERTS

€

Warm Kunafeh /
Ζεστό Κουναφέ

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

Homemade Kataifi / Mozzarella Cheese / Syrup
Σπιτικό κατσίφι / Τυρί Μοτσαρέλα / Σιρόπι

19.00

Strawberry Textures /
Υφές από Φράουλα

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

Mascarpone cream / Pistachio biscuit / Marinated
strawberries / Strawberry sorbet
Κρέμα μασκαρπόνε / Μπισκότο από φιστίκι Αιγίνης / Μαριναρισμένες
φράουλες / Σορμπέ φράουλας

18.00

Lemon and Lime Tart /
Τάρτα Λεμόνι και Λάιμ

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

Lime curd- Lemon patisserie / Almond sable / Sesame
biscuit / Tonka pepper gelato
Κρέμα από λεμόνι και λάιμ / Τραγανή βάση
μπισκότου από αμύγδαλο / Μπισκότο από σουσάμι /
Παγωτό τόνκα με πιπέρι

18.00

Orange Pie /
Πορτοκαλόπιτα

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

Bergamot gelato
Παγωτό περγαμόντο

13.00



Marinated Pineapple and Mango /
Μαριναρισμένος Ανανάς και Μάνγκο

***Allergens (14)**

Rum syrup / Coconut sorbet
Σιρόπι από ρούμι / Σορμπέ καρύδας

13.00



Cyprus Fruit Preserves “Spoon Sweets”
Κυπριακά Γλυκά του Κουταλιού

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

12.00

Fresh Seasonal Fruits
Φρέσκα Φρούτα Εποχής

18.00

Selected Cheese Platter /
Επιλεγμένη Πιατέλα Τυριών

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

A selection of fine Mediterranean cheeses
Ποικιλία επιλεγμένων Μεσογειακών τυριών

18.00



Dishes suitable for Vegans
Κατάλληλο για ολικά χορτοφάγους



Do not contain lactose
Δεν περιέχουν λακτόζη



Do not contain gluten
Δεν περιέχουν γλουτένη

ALLERGENS INDEX

INDICATING NUMBER ΕΝΔΕΙΞΗ ΑΡΙΘΜΟΥ	ALLERGEN SYMBOL & NAME ΣΥΜΒΟΛΟ & 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 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	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 υπάρχουν 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 in 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 συναντιόνται 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 κογχυλίου. 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 Διοξείδιο 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 developing 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 διοξείδιο του θείου.