SeaNatra

WELCOME TO SEANATRA

Your culinary journey begins here.

Tripadvisor Travellers' Choice Awards 2025

SeaNatra is a TripAdvisor Travellers' Choice Awards Winner!
Proudly ranked among the top 10% of restaurants worldwide.

SeaNatra

At SeaNatra, we reimagine the flavours of Greek and Mediterranean cuisine through a fresh, modern lens. Guided by Executive Chef Eugene Charalampous, our menu honours tradition while embracing creativity, crafted with the finest local ingredients and designed for sharing. We believe in the warmth, connection, and joy that Mediterranean dining brings. Every plate is a story—rooted in heritage, elevated with innovation.

Join us on a culinary journey where timeless flavours are re-imagined in exciting, contemporary ways.

Στο SeaNatra, δημιουργούμε εκ νέου τις γεύσεις της ελληνικής και μεσογειακής κουζίνας με μια φρέσκια, μοντέρνα προσέγγιση. Με επικεφαλής τον Executive Chef Ευγένιο Χαραλάμπους, το μενού μας αντλεί έμπνευση από την παράδοση, χρησιμοποιώντας τα καλύτερα τοπικά υλικά για τη δημιουργία πιάτων που προορίζονται για να μοιράζονται. Πιστεύουμε στη ζεστασιά και τη σύνδεση που προσφέρει το μεσογειακό φαγητό και κάθε πιάτο αφηγείται μια ιστορία κληρονομιάς και καινοτομίας.

Ελάτε μαζί μας σε ένα γαστρονομικό ταξίδι όπου οι οικείες γεύσεις ζωντανεύουν με συναρπαστικούς, σύγχρονους τρόπους.

SeaNatra

Our Executive Chef

EUGENE CHARALAMPOUS

"Every day in the kitchen is a chance to create something meaningful—flavors that stay with you."

TO BEGIN · ΓΙΑ ΑΡΧΗ

Sharing plates and mezze-inspired starters, perfect to open the table.
Πιάτα για μοίρασμα, εμπνευσμένα από το μεζεδοτραπέζι, ιδανικά για να ανοίξουν το γεύμα.

DIPS

ΑΛΟΙΦΕΣ

SMOKED WHITE TARAMA €6.50

Lemon, za'atar, dill oil, salmon caviar.

ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΛΕΥΚΗ ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ

Λεμόνι, ζαάταρ, λάδι άνηθου, χαβιάρι σολομού.

(3,4,5,8,9,13)

ROASTED PUMPKIN HUMMUS €6

Warm spices, extra virgin olive oil, roasted pumpkin seeds.

ΧΟΥΜΟΥΣ ΜΕ ΨΗΤΗ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

Ζεστά μπαχαρικά, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, καβουρδισμένοι σπόροι κολοκύθας.

(4,5,14)

EGGPLANT TZATZIKI €6.50

Fresh chives, herb oil.

ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ

Φρέσκο σχοινόπρασο, αρωματικό λάδι βοτάνων.

(4,5,14)

SPICY FETA (TYROKAFTERI) €6.50

Feta, Kefalotyri, chilli, charred red peppers.

ΤΥΡΟΚΑΥΤΕΡΗ

Φέτα, κεφαλοτύρι, καυτερή πιπεριά, ψητές πιπεριές Φλωρίνης.

(4,5,14)

ROASTED FLORINA PEPPER & ALMOND €6.50

Thyme olive oil, smoked paprika, almond crumble.

ΚΡΕΜΑ ΨΗΤΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ

Θυμαρέλαιο, καπνιστή πάπρικα, τραγανό crumble αμυγδάλου.

(8,10,12,14)

SALADS

ΣΑΛΑΤΕΣ

ROASTED BEETROOT & XINOMIZITHRA €12

Oven-roasted beetroots, Cretan xinomizithra, baby leaves, pomegranate vinaigrette, walnuts, sumac, tahini yogurt.

ΨΗΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ & ΞΙΝΟΜΥΖΗΘΡΑ

Ψητά παντζάρια φούρνου, κρητική ξινομυζήθρα, baby φύλλα, βινεγκρέτ ροδιού, καρύδια, σουμάκ, Γιαουρτοταχίνι.

(4,5,13,12,14)

SEANATRA SIGNATURE CAESAR €14

Crisp lettuce hearts, grilled artichokes, zucchini carpaccio, cherry tomatoes, truffle–Caesar dressing, aged Graviera, sourdough croutons.

SEANATRA SIGNATURE CAESAR

Τραγανές καρδιές μαρουλιού, ψητές αγκινάρες, καρπάτσιο κολοκυθιού, ντοματίνια, truffle–Caesar dressing, παλαιωμένη γραβιέρα, κρουτόν από προζυμένιο ψωμί.

(4,5,8,9,10)

HERITAGE GREEK €12

Heirloom tomatoes, marinated green Mammouth olives stuffed with almonds, cucumber, grilled zucchini, fresh herbs, citrus vinaigrette, feta cheese.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Ντοματίνια heirloom, μαριναρισμένες πράσινες ελιές Mammouth γεμιστές με αμύγδαλο αγγούρι, ψητό κολοκύθι, φρέσκα μυρωδικά, εσπεριδοειδής βινεγκρέτ, φέτα.

(4,5,12,14)

ARUGULA WITH POACHED FIGS & MANOURI €13

Caramelised walnuts, pomegranate seeds, honey fig balsamic dressing.

ΡΟΚΑ ΜΕ ΠΟΣΑΡΙΣΜΕΝΑ ΣΥΚΑ & ΜΑΝΟΥΡΙ

Καραμελωμένα καρύδια, σπόροι ροδιού, dressing με μέλι και βαλσάμικο σύκου.

(4,5,12,14)

COLD & RAW APPETIZERS

ΚΡΥΑ & ΩΜΑ ΟΡΕΚΤΙΚΑ

AEGEAN SEABASS TARTAR €15

Lightly cured seabass, tomato ponzu, blood orange gel, pickled shallots, dill oil, bottarga, lemon zest, dehydrated tomato flakes, microgreens.

ΤΑΡΤΑΡ ΛΑΒΡΑΚΙΟΥ

Γέλη από κόκκινο πορτοκάλι, τουρσί εσαλότ, λάδι άνηθου, αυγοτάραχο, αφυδατωμένες νιφάδες ντομάτας, μικροφύλλα τσίπς ρυζιού.

(2,3,7,13,14)

OCTOPUS CARPACCIO €18

Citrus vinaigrette, capers confit, caramelised onion cream, fresh herbs, smoked paprika, olive powder, spinach powder.

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΧΤΑΠΟΔΙΟΥ

Εσπεριδοειδής βινεγκρέτ, κάπαρη, κρέμα καραμελωμένου κρεμμυδιού, φρέσκα μυρωδικά, καπνιστή πάπρικα, σκόνη ελιάς, σκόνη σπανακιού.

(5,14)

CHIROMERI TARTINE €10

Cypriot traditional smoked cured ham (Chiromeri), fig marmalade, goat cheese mousse, grilled sourdough.

TARTINE ΜΕ ΧΟΙΡΟΜΕΡΙ

Μαρμελάδα σύκου, μους κατσικίσιου τυριού, ψημένο προζυμένιο ψωμί.

(4,5,7,8,14)

BEEF CARPACCIO €19

Pickled mustard seeds, black garlic emulsion, Kefalotyri, toasted almonds, black truffle.

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΜΟΣΧΑΡΙΟΥ

Τουρσί σπόροι μουστάρδας, μαύρο σκόρδο, κεφαλοτύρι, καβουρδισμένο αμύγδαλο, λάδι μαύρης τρούφας.

(4,5,12,14)

PREMIUM CHEESE & CHARCUTERIE PLATTER €26

Ask your waiter about the selection.

ΠΙΑΤΕΛΑ ΕΚΛΕΚΤΩΝ ΤΥΡΙΩΝ & ΑΛΛΑΝΤΙΚΩΝ

Ρωτήστε τον σερβιτόρο σας για τη σημερινή επιλογή.

HOT APPETIZERS

ΖΕΣΤΑ ΟΡΕΚΤΙΚΑ

TRADITIONAL CHEESE PIE FROM SFAKIA €15

Kefalotyri, Graviera, Feta, black truffle, baby arugula, honey–thyme glaze.

ΣΦΑΚΙΑΝΗ ΠΙΤΑ

Κεφαλοτύρι, Γραβιέρα, τρούφα, Φέτα, baby ρόκα, γλάσο από μέλι με θυμάρι.

(4,8,9,10,13)

CRISPY FETA SAGANAKI €10

Phyllo-wrapped Greek Feta PDO, thyme honey, sesame seed.

ΚΡΟΥΣΤΟ ΣΑΓΑΝΑΚΙ ΦΕΤΑΣ Π.Ο.Π.

Τυλιγμένο σε τραγανό φύλλο, θυμαρίσιο μέλι, καβουρδισμένο σουσάμι.

(4,8,9,10,13)

HELLENIC LAMB GYROS TACOS (2 PCS) €13

House-made pita, slow-cooked pulled lamb, fermented cabbage slaw, spiced yogurt sauce, crispy onions.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΑΡΝΙΣΙΟΣ ΓΥΡΟΣ TACOS (2 ΤΕΜ.)

Χειροποίητη πίτα, Αργά μαγειρεμένο αρνί, Λαχανοσαλάτα, Σάλτσα γιαουρτιού με πικάντικα μπαχαρικά, Τραγανά κρεμμύδια.

(1,4,5,8,10,14)

GREEK PORK TIGANIA €14

Creamy mustard curry sauce, bell peppers, crispy pancetta, Kefalotyri.

ΧΟΙΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ

Σε κρεμώδη σάλτσα μουστάρδας–κάρι, πολύχρωμες πιπεριές, τραγανή καπνιστή πανσέτα, τριμμένο κεφαλοτύρι.

(4,5,7,8,10,14)

ZUCCHINI FRITTERS (3 PCS) €12

Citrus-mint yogurt, micro herb salad.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ (3 ΤΜΧ)

Αρωματικό γιαούρτι εσπεριδοειδών με δυόσμο, σαλάτα micro herbs.

(4,8,9,10)

TO CONTINUE · ΣΥΝΕΧΕΙΑ

SeaNatra signatures and mains — best enjoyed individually or shared.
Οι υπογραφές του SeaNatra και τα κυρίως πιάτα μας — φτιαγμένα για να απολαμβάνονται είτε ατομικά είτε για μοίρασμα στο τραπέζι.

PASTA

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

PRAWNS SAGANAKI LINGUINE €18

Tomato bisque infused with tangerine and ouzo, spinach mole, smoked Feta, fresh chives.

ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ ΣΑΓΑΝΑΚΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ

Μπισκ ντομάτας με άρωμα μανταρίνι και ούζο, σπανάκι mole, καπνιστή φέτα, φρέσκο σχοινόπρασο.

(1,2,3,4,8,9,10,14)

WILD MUSHROOM "HILOPITES" €20

Spinach, black truffle, Kefalotyri, fresh chives.

ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΜΕ ΑΓΡΙΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Σπανάκι, μαύρη τρούφα, κεφαλοτύρι, φρέσκο σχοινόπρασο.

(4,8,9,10,14)

PACCHERI WITH SLOW-COOKED SHORT RIB €24

Smoked Metsovone cream, crispy onions.

ΠΑΚΕΡΙ ΜΕ ΣΙΓΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΜΟΣΧΑΡΙ

Καπνιστή Κρέμα Μετσοβόνε.

(1,4,5,7,8,9,10,14)

FISH & SEAFOOD

ΨΑΡΙ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

CALAMARI & BLACK SPANAKORIZO €20

Lightly grilled calamari, squid ink spinach rice, lemon–herb pangrattato.

ΚΑΛΑΜΑΡΙ & ΜΑΥΡΟ ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ

Ελαφρώς ψημένο καλαμάρι, ρύζι σπανακιού με μελάνι σουπιάς, τραγανό pangrattato λεμονιού και μυρωδικών.

(1,2,3,8,10,11,14)

SMOKED OCTOPUS €22

Grilled to perfection, served with warm Beluga lentil salad, Florinis pepper, charred onions, and pickled mustard seeds.

ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΧΤΑΠΟΔΙ

Ψημένο στην εντέλεια, ζεστή σαλάτα με φακές Beluga, πιπεριά Φλωρίνης, καψαλισμένα κρεμμύδια, πίκλα από σπόρους μουστάρδας.

(3,5,14)

"SEANATRA" KING PRAWNS WITH ALMOND –HERB CRUST €40

Prawn shell veloute infused with beer, lemon and brown butter notes.

«SEANATRA» ΒΑΣΙΛΙΚΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ & ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Βελουτέ από κέλυφος γαρίδας, αρωματισμένο με μπύρα.

(1,2,3,4,8,10,12,14)

FISH OF THE DAY (ask price and availability)

Caramelised cauliflower cream, saffron clam sauce, pickled fennel.

ΨΑΡΙ ΗΜΕΡΑΣ (Ρωτήστε για τιμή & διαθεσιμότητα)

Κρέμα καραμελωμένου κουνουπιδιού, σάλτσα κυδωνιών αρωματισμένη με σαφράν, τουρσί φινόκιο.

(1,3,4,7,11,14)

SEABASS FILLET (220GR) €25

Buttered peas with leeks, artichokes confit, local trahana sauce infused with kaffir lime, micro green salad.

ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΒΡΑΚΙ (220ΓΡ)

Αρακάς με βούτυρο & πράσο, κονφί αγκινάρας, τοπική σάλτσα τραχανά με άρωμα καφίρ λάιμ, σαλάτα με μικρολαχανικά.

(3,5,14)

MEAT

ΚΡΕΑΣ

MOUSSAKA €16

Grilled aubergines, zucchini, and potatoes layered with braised short rib ragù, finished with a light Graviera béchamel foam.

ΜΟΥΣΑΚΑΣ

Ψητές μελιτζάνες, κολοκυθάκια & πατάτες σε στρώσεις με μοσχαρίσιο ραγού σιγομαγειρεμένο, ολοκληρωμένο με ανάλαφρο αφρό μπεσαμέλ γραβιέρας.

(1,4,8,9,10,14)

SLOW BRAISED LAMB YIOUVETSI €28

Orzo in smoked tomato sauce infused with aromatic herbs, crumbled Feta, herb oil.

ΑΡΓΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΑΡΝΙΣΙΟ ΚΟΤΣΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ

Κριθαράκι σε καπνιστή σάλτσα ντομάτας με αρωματικά βότανα, τριμμένη φέτα, λάδι μυρωδικών.

(1,4,8,9,10,14)

VEAL CHEEKS STIFADO (GREEK STEW) €32

Braised veal cheeks, truffle–Graviera mashed potato, rich stifado jus.

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΑΓΟΥΛΑ ΣΤΙΦΑΔΟ

Σιγομαγειρεμένα μοσχαρίσια μάγουλα, πατατόκρεμα με τρούφα & γραβιέρα, πλούσια σάλτσα στιφάδου.

(1,4,7,8,10,14)

RIB EYE STEAK (300 GR) €52

Marinated in Mediterranean herbs, herbal foam, crispy crushed baby potatoes, baby broccoli.

RIB EYE CREEKSTONE (300 ΓΡ)

Μαριναρισμένο σε μεσογειακά βότανα, αφρός βοτάνων, τραγανές θρυμματισμένες πατάτες baby, baby μπρόκολο.

(4,5,7,14)

IBERICO PORK SOUVLAKI (250 GR) €28

Eggplant tzatziki, charred onion chimichurri, baby greens salad, greek pita.

ΙΒΗΡΙΚΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ (250 ΓΡ)

Τζατζίκι με μελιτζάνα, καπνιστή σάλτσα chimichurri με κρεμμύδι, σαλάτα με baby φύλλα, ελληνική πίτα.

(4,5,7,8,9,10,14)

MEAT

ΚΡΕΑΣ

ROASTED SPICED CHICKEN "ANATOLIKO" (320 GR) €20

Roasted chicken leg, harissa, herbal yogurt, baby broccoli, baby potatoes.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ "ANATOLIKO" ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΠΑΧΑΡΙΑ (320 ΓΡ)

Ψητό μπούτι κοτόπουλου, harissa, γιαούρτι με μυρωδικά, baby μπρόκολο, πατάτες baby.

(1,4,5,7,13,14)

HERB & PISTACHIO CRUSTED LAMB RACK (400 GR) €40

Mint & sumac labneh, Graviera potato croquettes, charred baby broccoli, pomegranate reduction.

ΚΑΡΡΕ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΜΥΡΩΔΙΚΩΝ & ΦΙΣΤΙΚΙΟΥ (400 ΓΡ)

Labneh με δυόσμο & σουμάκ, κροκέτες πατάτας με γραβιέρα, καψαλισμένο baby μπρόκολο, σάλτσα ροδιού.

(4,5,8,10,12,14)

SIDES · ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Perfect companions to share at the table. Ιδανικές επιλογές για να μοιραστούν στο τραπέζι.

Crispy Crushed Baby Potatoes €6
Τραγανές Σπαστές Baby Πατάτες

Truffle-Graviera mash potatoes (4) €7
Πουρές Πατάτας με Τρούφα & Γραβιέρα (4)

Grilled Baby Broccoli €6
Ψητό Baby Μπρόκολο

Spanakorizo (Spinach Rice) €5
Σπανακόρυζο

LIGHT & HEALTHY

ΥΓΙΕΙΝΑ & ΑΝΑΛΑΦΡΑ

SUPERFOOD BELUGA LENTILS SALAD €12

Baby spinach, cherry tomatoes, cucumber, pomegranate, mixed seeds, fresh herbs, citrus vinaigrette.

SUPERFOOD ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ BELUGA

Σπανάκι baby, ντοματίνια, αγγούρι, ρόδι, ανάμεικτοι σπόροι, φρέσκα μυρωδικά, βινεγκρέτ εσπεριδοειδών.

(360 kcal / 5,12,14)

LIGHT ZUCCHINI CARPACCIO €10

Raw zucchini ribbons with lemon zest, fresh herbs, toasted almonds, and citrus yogurt.

ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΚΟΛΟΚΥΘΙΟΥ

Λεπτές ωμές λωρίδες κολοκυθιού με ξύσμα λεμονιού, φρέσκα μυρωδικά, καβουρδισμένο αμύγδαλο & γιαούρτι εσπεριδοειδών.

(260 kcal / 4,12)

OVEN-BAKED SEABASS (200 GR) €20

Shaved fennel, steamed baby broccoli, fresh herbs, lemon–caper dressing.

ΛΑΒΡΑΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ (200 ΓΡ)

Λεπτοκομμένο φινόκιο, βραστό baby μπρόκολο, φρέσκα μυρωδικά & dressing λεμονιού–κάπαρης.

(320 kcal / 3,5)

SLOW ROASTED CHICKEN LEG (320 GR) €18

Chicken leg roasted with lemon and thyme. Served with grilled zucchini ribbons and micro herbs.

ΑΡΓΟΨΗΜΕΝΟ ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ (320 ΓΡ)

Μπούτι κοτόπουλου, ψημένο με λεμόνι & θυμάρι. Σερβίρεται με grill λωρίδες κολοκυθιού & micro herbs.

(330 kcal / 5)

ROASTED SPICY CAULIFLOWER (VEGAN) €12

Oven-roasted cauliflower florets with light sweet-and-spicy tahini, toasted dukkah, and herb oil.

ΨΗΤΟ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ (VEGAN)

Μπουκετάκια κουνουπιδιού φούρνου, ανάλαφρο γλυκό–πικάντικο ταχίνι, καβουρδισμένο dukkah, λάδι μυρωδικών.

(300 kcal / 12,13)

TO FINISH · ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΟΣ

Sweet endings, reimagined Greek classics. Γλυκές δημιουργίες, εμπνευσμένες από κλασικά αγαπημένα.

DESSERTS

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

PISTACHIO TIRAMISU €12

Coffee-soaked sponge cake, pistachio tiramisu foam, cocoa and pistachio dust.

PISTACHIO TIRAMISU

Παντεσπάνι με καφέ, αφρός τιραμισού με φυστίκι Αιγίνης, πούδρα κακάο & φιστικιού.

(4,8,9,12)

MANDARINOPITA €12

Mandarin phyllo cake, mandarin curd, yoghurt ice cream, crispy phyllo.

ΜΑΝΤΑΡΙΝΟΠΙΤΑ

Κέικ φύλλου με μανταρίνι, κρέμα μανταρινιού (curd), παγωτό γιαούρτι, τραγανό φύλλο.

(4,8,9,12)

RIZOGALO SECRET €12

Coconut & cardamom rice pudding, crisp coconut meringue, warm spiced coconut cream.

ΜΥΣΤΙΚΟ ΡΥΖΟΓΑΛΟ

Ρυζόγαλο με καρύδα & κάρδαμο, τραγανή μαρέγκα καρύδας, ζεστή κρέμα καρύδας με μπαχαρικά.

(4,8,9,12)

BLACK FOREST SYMPHONY €12

71% chocolate flan, vanilla mascarpone cream, chocolate brownie, fresh forest berries, forest fruit coulis.

BLACK FOREST SYMPHONY

Flan σοκολάτας 71%, κρέμα μασκαρπόνε βανίλιας, brownie σοκολάτας, φρέσκα μούρα, coulis φρούτων του δάσους.

(4,8,9,12)

ALLERGEN INDEX

1. ***CELERY.*** *This includes celery stalks, leaves, seeds and root called celeriac. 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 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 yogurt. 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, desserts, 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 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 its 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 and 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.*
13. ***SESAME.*** *These seeds can often be found in bread (sprinkled on hamburger buns, for example), breadsticks, hummus, 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.*

ALLERGEN INDEX

*1. **ΣΕΛΙΝΟ.** Περιλαμβάνει τα στελέχη, τα φύλλα, τους σπόρους και τη ρίζα του σέλινου που ονομάζεται σελινόριζα. Μπορείτε να βρείτε το σέλινο στις σαλάτες, σε ορισμένα προϊόντα κρέατος, στις σούπες και στους κύβους ζωμού.*

2. ***ΚΑΡΚΙΝΟΕΙΔΗ.** Τα καβούρια, οι αστακοί, οι γαρίδες και οι καραβίδες είναι καρκινοειδή. Η πάστα γαρίδας που χρησιμοποιείται συχνά σε κάρυ της Ταϊλάνδης και της νοτιοανατολικής Ασίας ή σε σαλάτες, είναι ένα συστατικό που πρέπει να προσέξετε.*

3. ***ΨΑΡΙ.** Θα το βρείτε σε ορισμένες σάλτσες ψαριού, πίτσες, relish, σάλτσες σαλάτας, κύβους ζωμού και σάλτσα Worcestershire.*

4. ***ΓΑΛΑ.** Το γάλα είναι ένα κοινό συστατικό στο βούτυρο, το τυρί, την κρέμα γάλακτος, τις σκόνες γάλακτος και το γιαούρτι. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε τρόφιμα βουρτσισμένα ή γλασέ με γάλα, καθώς και σε σούπες και σάλτσες σε σκόνη. Συχνά χωρίζεται σε καζεΐνη στο τυρόπηγμα και σε BLG στον ορό γάλακτος.*

5. ***ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ.** Η υγρή μουστάρδα, η σκόνη μουστάρδας και οι σπόροι μουστάρδας εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία. Αυτό το συστατικό μπορεί επίσης να βρεθεί σε ψωμιά, κάρι, μαρινάδες, προϊόντα κρέατος, σάλτσες σαλάτας, σάλτσες και σούπες.*

6. ***ΦΙΣΤΙΚΙΑ.** Τα φιστίκια είναι στην πραγματικότητα όσπριο και αναπτύσσονται υπόγεια, γι΄ αυτό και μερικές φορές ονομάζονται αραχίδες. Τα φιστίκια χρησιμοποιούνται συχνά ως συστατικό σε μπισκότα, κέικ, κάρυ, επιδόρπια, σάλτσες (όπως η σάλτσα σατάι), καθώς και στο αραχιδέλαιο και το αλεύρι φιστικιών.*

7. ***ΣΟΓΙΑ.** Συχνά συναντάται στο κουρκούτι φασολιών, στα φασόλια edamame, στην πάστα miso, στην πρωτεΐνη σόγιας με υφή, στο αλεύρι σόγιας ή στο τόφου, η σόγια είναι βασικό συστατικό των ανατολίτικων τροφίμων. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε επιδόρπια, παγωτά, προϊόντα κρέατος, σάλτσες και χορτοφαγικά προϊόντα.*

8. ***ΓΛΟΥΤΕΝΗ.** Το σιτάρι η σίκαλη, το κριθάρι και η βρώμη βρίσκονται συχνά σε τρόφιμα που περιέχουν αλεύρι, όπως ορισμένα είδη μπέικιν πάουντερ, κουρκούτι, ψίχουλα ψωμιού, ψωμί, κέικ, ζυμαρικά, κουσκούς, προϊόντα κρέατος, ζυμαρικά, ζύμες, σάλτσες, σούπες και τηγανητά που είναι πασπαλισμένα με αλεύρι.*

ALLERGEN INDEX

9. ΑΥΓΑ. Τα αυγά βρίσκονται συχνά σε κέικ, ορισμένα προϊόντα κρέατος, μαγιονέζα, μους, ζυμαρικά, σάλτσες και αρτοσκευάσματα ή τρόφιμα που έχουν βουρτσιστεί ή γλασάρει με αυγό.

10. *ΛΟΥΠΙΝΟ. Ναι, το λούπινο είναι λουλούδι, αλλά το βρίσκουμε και στο αλεύρι! Οι σπόροι του αλεύρου λούπινου μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ορισμένα είδη ψωμιού, γλυκισμάτων και ακόμη και ζυμαρικών.*

11. ΜΑΛΑΚΙΑ. Σε αυτά περιλαμβάνονται τα μύδια, τα χερσαία σαλιγκάρια, τα καλαμάρια και τα φιδάκια, αλλά μπορούν επίσης να βρεθούν συνήθως στη σάλτσα στρειδιών ή ως συστατικό σε βραστά ψάρια.

12. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ. Δεν πρέπει να συγχέεται με τα φιστίκια (τα οποία στην πραγματικότητα είναι όσπρια & αναπτύσσονται υπόγεια), αυτό το συστατικό αναφέρεται σε ξηρούς καρπούς που φυτρώνουν σε δέντρα, όπως τα κάσιους, τα αμύγδαλα και τα φουντούκια. Μπορείτε να βρείτε ξηρούς καρπούς σε ψωμιά, μπισκότα, κράκερς, επιδόρπια, σκόνες ξηρών καρπών (που χρησιμοποιούνται συχνά σε ασιατικά κάρυ), πιάτα τηγανητά, παγωτά, μαρσιπάν, (πάστα αμυγδάλου), έλαια ξηρών καρπών και σάλτσες.

13. ΣΟΥΣΑΜΙ. Αυτοί οι σπόροι βρίσκονται συχνά στο ψωμί (πασπαλισμένοι σε ψωμάκια χάμπουργκερ για παράδειγμα), σε κριτσίνια, στο χούμους, στο σησαμέλαιο και στο ταχίνι. Μερικές φορές φρυγανίζονται και χρησιμοποιούνται σε σαλάτες.

14. *ΔΙΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ. Πρόκειται για ένα συστατικό που χρησιμοποιείται συχνά σε αποξηραμένα φρούτα όπως οι σταφίδες, τα αποξηραμένα βερίκοκα και τα δαμάσκηνα. Μπορεί επίσης να το βρείτε σε προϊόντα κρέατος, αναψυκτικά, λαχανικά, καθώς και στο κρασί και τη μπύρα. Εάν έχετε άσθμα, έχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξετε αντίδραση στο διοξείδιο του θείου.*