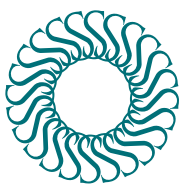




THALASSA  
FINE SEAFOOD







# THALASSA

FINE SEAFOOD

Some of the dishes, pastries and ice cream served in our restaurant may contain ingredients which may cause allergies (*nuts, nut 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, 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 την παρασκευή των εδεσμάτων που περιέχονται στο κατάλογο, ο επικεφαλής Σεφ ή ο υπεύθυνος του εστιατορίου είναι στη διάθεσή σας.



## SUSHI / ΣΟΥΣΙ

8 pcs/τεμ.

### California Roll / Ρολό "California"

22.00

\*Allergens (2, 7, 8, 9, 13, 14)

Crab, avocado, cucumber, tobiko red, mayonnaise  
Κάβουρας, αβοκάντο, αγγούρι, tobiko red, μαγιονέζα

### Tempura Roll / Ρολό Τεμπούρα

22.00

\*Allergens (2, 7, 8, 9, 13, 14)

Tempura prawns, avocado, cucumber, tempura flakes,  
mix mayonnaise, teriyaki  
Γαρίδα τεμπούρα, αβοκάντο, αγγούρι, νιφάδες τεμπούρα,  
μιξ μαγιονέζα, τεριγιακί

### Salmon Roll / Ρολό Σολομού

22.00

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

Fresh salmon, avocado, mix mayonnaise  
Φρέσκος σολομός, αβοκάντο, μιξ μαγιονέζα

### Black Dragon / Ρολό Black "Dragon"

22.00

\*Allergens (2, 3, 7, 8, 9, 13, 14)

Prawn tempura, avocado, smoked grill eel, teriyaki sauce,  
sesame seeds  
Τεμπούρα γαρίδας, αβοκάντο, καπνιστό χέλι, σάλτσα teriyaki, σουσάμι

### Red Dragon Roll / Ρολό Red "Dragon"

22.00

\*Allergens (2, 3, 7, 8, 9, 13, 14)

Tempura prawn, avocado, fresh salmon  
Γαρίδα τεμπούρα, αβοκάντο, φρέσκος σολομός

### Spicy Tuna Roll / Ρολό Πικάντικου Τόνου

22.00

\*Allergens (2, 3, 7, 8, 9, 13, 14)

Fresh tuna, avocado, spicy mayo, furikake, chives  
Φρέσκος τόνος, αβοκάντο, πικάντικη μαγιονέζα, furikake, σχοινόπρασο

### Thalassa Roll / Ρολό "Thalassa"

22.00

\*Allergens (2, 3, 4, 7, 8, 9, 13, 14)

Soft boiled prawns, cucumber, avocado, fresh tuna,  
masago arare, spicy mayo, tartar sauce  
Γαρίδες βραστές, αγγούρι, αβοκάντο, φρέσκος τόνος,  
masago arare, πικάντικη μαγιονέζα, σάλτσα ταρτάρ

### Vegan Roll / Χορτοφαγικό Ρολό

19.00

\*Allergens (7, 8, 9, 13, 14)

Avocado, carrots, cucumber, asparagus  
Αβοκάντο, καρότα, αγγούρι, σπαράγγια

### Sashimi Platter (16 pcs) / Πιατέλα Σασίμι (16 τεμ.)

60.00

\*Allergens (2, 3, 7, 14)

Fresh Salmon, Tuna, Seabass and Steamed Prawns  
Φρέσκος σολομός, τόνος, λαβράκι και γαρίδες στον ατμό

### Nigiri (2 pcs/τεμ.)

Prawn / Γαρίδα	*Allergens (2, 7, 14)	12.00
Eel / Χέλι	*Allergens (3, 7)	14.00
Sea Bass / Λαβράκι	*Allergens (3, 7)	12.00
Tuna / Τόνος	*Allergens (3, 7)	14.00
Salmon / Σολομός	*Allergens (3, 7)	12.00
Octopus / Χταπόδι	*Allergens (7, 14)	12.00

### Sushi Selection (16 pcs) / Επιλογές από Σούσι (16 τεμ.)


40.00

\*Allergens (2, 3, 5, 7, 8, 9, 13, 14)

Choose 4 different kind of sushi rolls  
Επιλέξτε 4 διαφορετικά είδη σούσι

\*Allergens (4) - Contains lactose  
\*Αλλεργία (4) - Περιλαμβάνει Λακτόζη

\*Allergens (8) - Contains gluten  
\*Αλλεργία (8) - Περιλαμβάνει Γλουτένη

 Dishes suitable for vegan  
Κατάλληλο για χορτοφάγους



## SALADS

### **Greek Salad / Ελληνική Σαλάτα** 17.00

\*Allergens (4, 8, 14)

Cherry tomatoes, cucumbers, red onions, yellow, green and red peppers, black olives, capers, feta cheese and virgin olive oil  
Ντοματίνια, αγγουράκι, κόκκινο κρεμμύδι, κίτρινη, πράσινη και κόκκινη πιπεριά, μαύρες ελιές, κάπαρη, φέτα και παρθένο ελαιόλαδο

### **Creta Salad / Κρητική Σαλάτα** 17.00

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

Cherry tomatoes, barley rusk, capers, black olives, virgin olive oil and Xinomizithra cheese  
Ντοματίνια, κριθαρένιο παξιμάδι, κάπαρη, μαύρες ελιές, παρθένο ελαιόλαδο και ξινομυζήθρα

### **Crispy Calamari Salad / Τραγανή Σαλάτα Καλαμαριού** 21.00

\*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

### **Grilled Vegetable Salad / Σαλάτα Λαχανικών** 18.00

\*Allergens (4, 12)

Grilled zucchini, carrot and cabbage, spinach leaves, beluga lentils, mint and graviera dressing  
Ψητά κολοκυθάκια, καρότο και λάχανο, φύλλα σπανακιού, φακές μπελούγκα, dressing από δυόσμο και γραβιέρα

## DIPS

### **Smoked Eggplant Salad / Καπνιστή Μελιτζανοσαλάτα** 6.00

\*Allergens (8, 12, 14)

Smoked eggplant with shallots, olive oil and bell peppers  
Καπνιστή μελιτζάνα με κρεμμυδάκι, ελαιόλαδο και πιπεριές

### **Tyrokafteri / Τυροκαυτερή** 6.00

\*Allergens (4, 8, 12)

Feta cheese with "Florinis" peppers and chillies  
Τυρί φέτα με πιπεριές "Φλωρίνης" και τσίλι

### **White Taramas / Άσπρη Ταραμοσαλάτα** 6.00

\*Allergens (3, 4, 8)

Fish roe salad with salmon caviar  
Σαλάτα από αυγά ψαριού με χαβιάρι σολομού

### **Hummus / Χούμοι** 6.00

\*Allergens (1, 13, 14)

Mashed chickpeas with tahini  
Πουρές από ρεβίθια με ταχίνι

## SOUPS

### **Fish Parmentier Soup / Βελουτέ Ψαρόσουπα (Parmentier)** 12.00

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

Mussels, collard leaves and garlic crostini  
Μύδια, φύλλα λάχανου και κρουτόνια με σκόρδο

\*Allergens (4) - Contains lactose  
\*Αλλεργία (4) - Περιλαμβάνει Λακτόζη

\*Allergens (8) - Contains gluten  
\*Αλλεργία (8) - Περιλαμβάνει Γλουτένη

 Dishes suitable for vegan  
Κατάλληλο για χορτοφάγους



## RAW FISH DISHES

### **Fruits de mer Platter** (for two) / **Πιατέλα Θαλασσινών** (για 2) 88.00

\*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)

Πιατέλα με επιλεγμένα οστρακοειδή σερβιρισμένα πάνω σε

θρυμματισμένο πάγο

(4 γαρίδες, 4 στρείδια, 250gr μύδια)

### **Tuna Tartar** (100gr) / **Τόνος Ταρτάρ** (100gr) 26.00

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

Anchovie mayonnaise, tomato confit and artichokes

Μαγιονέζα με μους αντζούγιας, κονφί ντομάτας και αγκινάρες

### **Seabass Carpaccio** (90gr) / **Λαβράκι Carpaccio** (90gr) 25.00

\*Allergens (3, 4, 8, 12, 14)

White tarama cream, passion fruit sorbet and grapefruit sauce

Κρέμα λευκού ταραμά, σορπέ από φρούτα του πάθους και

σάλτσα από γκρέιπφρουτ

### **Catch of the Day Ceviche** (100gr) / **Μαριναρισμένο Φρέσκο Ψάρι της Ημέρας** (100gr) 25.00

\*Allergens (1, 3)

Kumquat and basil sorbet

Κουμ κουάτ και σορμπέ από βασιλικό

---

## DELICATELY BITES

### **Kolokythokeftedes (Zucchini Fritters)** (4pcs) / 14.00

**Κολοκυθοκεφτέδες** (4τεμ.)

\*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

### **Flogeres Stuffed with Greek Cheese** (3pcs) / **Φλογέρες Γεμιστές με Ελληνικά Τυριά** (3τεμ.) 15.00

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

Feta, metsovone cheese, spiced honey and

toasted sesame seeds

Από φέτα και μετσοβόνη με ελαφρός πικάντικο μέλι και

καβουρδισμένο σουσάμι

### **Crispy Fried Calamari** (180gr) / **Τραγανό Τηγανητό Καλαμάρι** (180gr) 20.00

\*Allergens (2, 3, 4, 8, 11, 12)

Served with citrus mayio and smoked red bell pepper sauce

Σερβίρεται με μαγιονέζα εσπεριδοειδών και σάλσα από καπνιστή

κόκκινη πιπεριά

\*Allergens (4) - Contains lactose  
\*Αλλεργία (4) - Περιλαμβάνει Λακτόζη

\*Allergens (8) - Contains gluten  
\*Αλλεργία (8) - Περιλαμβάνει Γλουτένη

 Dishes suitable for vegan  
Κατάλληλο για χορτοφάγους



## SEAFOOD SPECIALITIES

- Grilled Octopus (150gr) / Χταπόδι Σχάρας (150γρ)** 26.00  
\*Allergens (1, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 14)  
Spinach fregola gratin, marinated red peppers  
Fregola από σπανάκι, μαριναρισμένες κόκκινες πιπεριές
- Grilled Stuffed Calamari (260gr) / Γεμιστό Καλαμάρι Σχάρας (260γρ)** 28.00  
\*Allergens (3, 4, 11, 14)  
With herbed feta cheese on tomato coulis  
Με αρωματισμένη φέτα σε κουλί ντομάτας
- Prawns Saganaki / Γαρίδες Σαγανάκι** 19.00  
\*Allergens (2, 4, 8, 14)  
With baked feta cheese  
Με ψητή Φέττα
- Grilled Grouper (160gr) / Σφυρίδα στη Σχάρα (160γρ)** 36.00  
\*Allergens (1, 3, 4, 8, 10, 14)  
With mushroom giouvetsi, parsley foam and crispy leeks  
Με γιουβέτσι μανιταριών, αφρό μαϊντανού και τραγανό πράσο
- Grilled Prawns (2pcs) / Γαρίδες Σχάρας (2τεμ.)** 29.00  
\*Allergens (1, 2, 7, 8, 9, 12, 13, 14)  
Tomato glaze, smoked feta and tomato salad tart  
Γλασέ ντομάτας, καπνιστή φέτα και τάρτα ντοματοσαλάτας

---

## PASTA

- Orzotto with Burrata Cheese / Κριθαράκι με Τυρί Burrata** 24.00  
\*Allergens (1, 4, 8, 12, 14)  
Black olive crumble and basil  
Μαύρη ελιά και βασιλικός
- Astakomakaronada / Αστακομακαρονάδα (1/2 lobster)** 65.00  
\*Allergens (1, 2, 4, 8, 9, 14) (whole lobster) 120.00  
Homemade spaghetti with fresh lobster, served with lobster bisque, tomato confit and basil  
Σπιτικά спаγγέτι με φρέσκο αστακό, σερβιρισμένα με μπίσκ αστακού, κονφί ντομάτας και βασιλικό

\*Allergens (4) - Contains lactose  
\*Αλλεργία (4) - Περιλαμβάνει Λακτόζη

\*Allergens (8) - Contains gluten  
\*Αλλεργία (8) - Περιλαμβάνει Γλουτένη

 Dishes suitable for vegan  
Κατάλληλο για χορτοφάγους



## SHELLFISH

### MAKE-YOUR-OWN

#### *Fruits de Mer Seafood Platter*

		<i>per kg / ανά κιλό</i>
Red Lobster / Κόκκινος Αστακός	*Allergens (2)	160.00
Mussels / Μύδια	*Allergens (11)	55.00
King Prawns / Βασιλικές Γαρίδες	*Allergens (2)	95.00
		<i>per piece / ανά κομμάτι</i>
Scallops / Χτένια	*Allergens (2)	10.00

*Served on crushed ice with a choice 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 (14, 12)

---

## CAVIAR / ΧΑΒΙΑΡΙ

Sturia Aquitaine (30gr)	105.00
*Allergens (3, 8, 9, 14)	
Oscietra (30gr)	120.00
*Allergens (2)	

*Served with:* Blinis, egg white, shallot, capers, parsley and sour cream

---

## OYSTERS / ΣΤΡΕΙΔΙΑ

Finest quality, hand -selected fresh oysters  
Εξαιρετικής ποιότητας, επιλεγμένα φρέσκα στρείδια

		<i>Per piece/Ανά κομμάτι</i>	<i>6 pcs /κομμάτια</i>
Tsarskaya	*Allergens (11, 14)	8.00	44.00
Fine de Claire	*Allergens (11, 14)	7.00	40.00
Gillardeau	*Allergens (11, 14)	8.00	44.00

*Served on crushed ice with / Σερβίρονται πάνω σε σπαστό πάγο με*

Lemon / Λεμόνι, Shallot Vinegar / Ξύδι με κρεμμύδι  
\*Allergens (14)

\*Allergens (4) - Contains lactose  
\*Αλλεργία (4) - Περιλαμβάνει Λακτόζη

\*Allergens (8) - Contains gluten  
\*Αλλεργία (8) - Περιλαμβάνει Γλουτένη

 Dishes suitable for vegan  
Κατάλληλο για χορτοφάγους





## 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 / Φρέσκο-κομμένες τηγανητές πατάτες *Allergens (4, 8)	7.00
Baked new potatoes with Mediterranean herbs and olive oil / Φρέσκες πατάτες φούρνου με Μεσογειακά βότανα και ελαιόλαδο *Allergens (8)	7.00
Seasonal vegetables / Εποχιακά λαχανικά	7.00
Orzotto with black olive crumble and basil / Orzotto με μαύρη ελιά και βασιλικός *Allergens (1, 4, 8, 12, 14)	7.00
Warm potato salad with fresh herbs / Ζεστή πατατοσαλάτα με φρέσκα μυρωδικά	7.00





\*Allergens (4) - Contains lactose  
\*Αλλεργία (4) - Περιλαμβάνει Λακτόζη

\*Allergens (8) - Contains gluten  
\*Αλλεργία (8) - Περιλαμβάνει Γλουτένη

 Dishes suitable for vegan  
Κατάλληλο για χορτοφάγους



## VEGAN

- Roasted Cauliflower / Ψητό Κουνουπίδι**  19.00  
\*Allergens (7, 8, 12, 13, 14)  
Dates, mint, corriander, basil, tahini-miso sauce  
Χουρμάδες, δυόσμο, κόλιανδρο, βασιλικός και σάλτσα ταχίνι-miso
- Stuffed Aubergines / Μελιτζάνα Γεμιστή**  20.00  
\*Allergens (1, 7, 8, 12, 14)  
Soya minced meat bolognaise, cashews yogurt, pomegranates  
Κιμάς μπολονέζ από σόγια, γιαούρτι από κάσιου, ρόδια
- Tomato Orzotto / Κριθαράκι Ντομάτας**  24.00  
\*Allergens (1, 8, 12, 14)  
Crumble black olives and pesto  
Μαύρες ελιές και πέστο
- Stuffed Florin Peppers / Γεμιστές Πιπεριές Φλωρίνης**  30.00  
\*Allergens (8, 12, 14)  
With aubergine-rice, fried artichoke and almond tarator  
Με μελιτζανόρυζο, τηγανιτές αγκινάρες, και tarator αμυγδάλου

\*Allergens (4) - Contains lactose  
\*Αλλεργία (4) - Περιλαμβάνει Λακτόζη

\*Allergens (8) - Contains gluten  
\*Αλλεργία (8) - Περιλαμβάνει Γλουτένη

 Dishes suitable for vegan  
Κατάλληλο για χορτοφάγους



## TASTING MENU

### THALASSA

#### **Greek Salad / 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, αγγουράκι, κόκκινο κρεμμύδι, κίτρινη, πράσινη και κόκκινη πιπεριά, μαύρες ελιές, κάπαρη, φέτα και παρθένο ελαιόλαδο

#### **Catch of the Day Ceviche (100gr) /**

#### **Μαριναρισμένο Φρέσκο Ψάρι της Ημέρας (100gr)**

\*Allergens (1, 3)

Kumquat and basil sorbet  
Κουμ κουάτ και σορμπέ από βασιλικό

#### **White Taramas / Άσπρη Ταραμοσαλάτα**

\*Allergens (3, 4, 8)

---

#### **Prawns Saganaki / Γαρίδες Σαγανάκι**

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

With gratinated feta cheese  
Με ψητή Φέττα

#### **Crispy Fried Calamari (180gr) / Τραγανό Τηγανητό Καλαμάρι (180gr)**

\*Allergens (2, 3, 4, 8, 11, 12)

Served with citrus mayio and smoked red bell pepper sauce  
Σερβίρεται με μαγιονέζα εσπεριδοειδών και σάλσα από καπνιστή κόκκινη πιπεριά

#### **Grilled Octopus (150gr) / Χταπόδι Σχάρας (150gr)**

\*Allergens (1, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 14)

Spinach fregola gratin, marinated red peppers  
Fregola από σπανάκι, μαριναρισμένες κόκκινες πιπεριές

---

#### **Grilled Fresh Fish of the Day / Φρέσκο Ψάρι της Ημέρας στη Σχάρα**

\*Allergens (3)

With baked new potatoes and boiled vegetables  
με ψητές πατάτες και βραστά λαχανικά

---

#### **Warm Orange Pie / Ζεστή Πορτοκαλόπιτα**

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

With bergamot gelato and citrus confit  
Με παγωτό περγαμότη και εσπεριδοειδή

€78.00

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

(Minimum order two persons / Ελάχιστη παραγγελία δύο ατόμων)

\*Allergens (4) - Contains lactose  
\*Αλλεργία (4) - Περιλαμβάνει Λακτόζη

\*Allergens (8) - Contains gluten  
\*Αλλεργία (8) - Περιλαμβάνει Γλουτένη

 Dishes suitable for vegan  
Κατάλληλο για χορτοφάγους



## DESSERTS / ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

- Traditional Middle-East Recipe (Knafeh) (for two)**  
**Παραδοσιακή Ανατολίτικη Συνταγή (για 2)** 19.00  
\*Allergens (4, 6, 8, 9, 12)  
Home made kataifi with mozzarella cheese served with sugar on top  
Σπιτικό καταΐφι με τυρί μοτσαρέλλα 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
- Ivoire N' Roses** 12.00  
\*Allergens (4, 8, 9, 12)  
White chocolate mousse, chocolate crumble, raspberry rose gel, almond cremeux, raspberry sorbet  
Μους λευκής σοκολάτας, θρυμματισμένη σοκολάτα, τζελ από τριαντάφυλλο και βατόμουρο, κρέμα αμυγδάλου, σορμπέ βατόμουρου
- Warm Orange Pie / Ζεστή Πορτοκαλόπιτα** 12.00  
\*Allergens (4, 8, 9, 12, 13)  
With bergamot gelato and citrus confit  
Με παγωτό περγαμότο και εσπεριδοειδή

\*Allergens (4) - Contains lactose  
\*Αλλεργία (4) - Περιλαμβάνει Λακτόζη

\*Allergens (8) - Contains gluten  
\*Αλλεργία (8) - Περιλαμβάνει Γλουτένη

 Dishes suitable for vegan  
Κατάλληλο για χορτοφάγους





## ALLERGENS 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. Its 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 its 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 & 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, houmous, sesame oil and tachini. 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.



[www.amathuslimassol.com](http://www.amathuslimassol.com)



MUSKITA HOTELS  
OPERATORS AND OWNERS OF LUXURY HOTELS



WWW.AMATHUSLIMASSOL.COM