



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ



"MARTANO"

Τ.ΠΛΟΥΚΟΣ - Δ. ΠΛΟΥΚΟΣ Ο.Ε.

Π. ΒΟΣΤΑΝΗ 20 ΜΥΤΙΛΗΝΗ

22510 40 840

Βάσει της κοινής υπουργικής απόφασης 1412/31889/2019 και του Φ.Ε.Κ. 650/Α/28-2-2019 η επιχείρησή μας από 01/01/2020 υποχρεούται να διατηρεί κατάλογο αλλεργιογόνων ενδείξεων. Οι 14 προβλεπόμενες από τον νόμο αλλεργίες, είναι οι εξής:

1. Γλουτένη (Σιτηρά) **2.** Καρκινοειδή **3.** Αυγά **4.** Ψάρια **5.** Αραχίδες (Φιστίκια) **6.** Σόγια **7.** Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) **8.** Ξηροί καρποί **9.** Σέλινο **10.** Σινάπι (Μουστάρδα) **11.** Σουσάμι **12.** Διοξείδιο του Θείου **13.** Λούπινο **14.** Μαλάκια

Στο τέλος της κάθε σελίδας του καταλόγου μας αναγράφονται οι τροφικές αλλεργίες ή δυσανεξίες. Δίπλα από κάθε μας προϊόν, θα βρείτε τον αντίστοιχο αριθμό.

Η αναγραφή "**Μπορεί να περιέχει ίχνη**" σχετίζεται με ουσίες που προέρχονται από 1. τυποποιημένα προϊόντα συγκεκριμένης μάρκας, 2. από τον τρόπο και χώρο παρασκευής του κάθε προϊόντος, καθώς επίσης και με τους προμηθευτές π.χ. Μαναβικής, που συνεργάζεται η επιχείρησή μας.

ΠΡΟΣΟΧΗ στα προϊόντα με την υπόδειξη "ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ" ή "ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΠΡΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ" για τις συγκεκριμένες περιπτώσεις και ομάδες που αναφέρονται.

Παρακάτω σας αναλύουμε κάποιες από τις υπάρχουσες ή προαιρετικές ενδείξεις

Ευχαριστούμε

Εκ της Διευθύνσεως

Σαγαανάκι λαδοτύρι: 1. 3. 7.

Τυροκαυτερή: 3. 7.

Φώσικη: 3. 10.

Τζατζίκι: 7.

(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **γλουτένη**)

Μελιτζανοσαλάτα: **Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη**

Κροτόσουπα - Κρεατόσουπα: 3.

Πασσάς: **Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη**

Ψαρόσουπα: 3. 4.

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Γλουτένη (Σιτηρά) **2.** Καρκινοειδή **3.** Αυγά **4.** Ψάρια
5. Αραχίδες (Φιστίκια) **6.** Σόγια **7.** Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) **8.** Ξηροί καρποί **9.** Σέλινο
10. Σινάπι (Μουστάρδα) **11.** Σουσάμι **12.** Διοξείδιο του Θείου **13.** Λούπινο **14.** Μαλάκια

Τιουβαρλάκια: 3.
(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο**)

Φακές: Χαμία αλλεργιογόνα ένδειξη

Φασολάδα: 9.

Φασολάκια: Χαμία αλλεργιογόνα ένδειξη

Φασολάκια με κρέας: 7.

Αρακάς: Χαμία αλλεργιογόνα ένδειξη

Αγκινάρες α λα πολίτα: 1. 10.
Ακατάλληλο για άτομα με αλλεργία σε φυτά, όπως κατιφές ή μαργαρίτα

Κουκιά με αγκινάρες: Χαμία αλλεργιογόνα ένδειξη
Ακατάλληλο για άτομα με αλλεργία σε φυτά, όπως κατιφές ή μαργαρίτα
Προς αποφυγή κατανάλωσης από ομάδες με ανεπάρκεια ενζύμου
G6PD

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Γλουτένη (Σιτηρά) **2.** Καρκινοειδή **3.** Αυγά **4.** Ψάρια
5. Αραχίδες (Φιστίκια) **6.** Σόγια **7.** Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) **8.** Ξηροί καρποί **9.** Σέλινο
10. Σινάπι (Μουστάρδα) **11.** Σουσάμι **12.** Διοξείδιο του Θείου **13.** Λούπτινο **14.** Μαλάκια

Μελιτζάνες Ιμάμι: **Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη**
(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο**)

Μπάμιες: **Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη**
Να αποφεύγεται η κατανάλωση από άτομα με προβλήματα στους
νεφρούς και την χοληδόχο κύστη

Μπριάμι: **Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη**
(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο**)

Φεβύθια με ρύζι: **Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη**

Τηγαντες με λουκάνικο: **9.**

Πασατοκεφτέδες: **1. 3. 7.**

Πρασόρυζο: **1. 8. 10.**

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Γλουτένη (Σιτηρά) **2.** Καρκινοειδή **3.** Αυγά **4.** Ψάρια
5. Αραχίδες (Φιστίκια) **6.** Σόγια **7.** Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) **8.** Ξηροί καρποί **9.** Σέλινο
10. Σινάπι (Μουστάρδα) **11.** Σουσάμι **12.** Διοξείδιο του Θείου **13.** Λούπινο **14.** Μαλάκια

Σελινάτο: 3. 9.

Πατάτες Ογκρατέν: 1. 3. 7.

Ρύζι με καλαμάρι: 14.

Ρύζι με σουπιές: 14.

Παπουτσάκια: 1. 3. 7.

Παστίτσιο: 1. 3. 7.

Μουσακάς: 1. 3. 7.

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Γλουτένη (Σιτηρά) 2. Καρκινοειδή 3. Αυγά 4. Ψάρια
5. Αραχίδες (Φιστίκια) 6. Σόγια 7. Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) 8. Ξηροί καρποί 9. Σέλινο
10. Σινάπι (Μουστάρδα) 11. Σουσάμι 12. Διοξείδιο του Θείου 13. Λούπινο 14. Μαλάκια

Τιουβέτσι με μοσχάρι: 1. 3. 7.

Φαλό χοιρινό γεμιστό: 1.

Φαλό κιμά κοτόπουλο: 1. 11.

Περιέχει ρίγανη

*Ραγού μοσχάρι: **Χαμιά αλλεργιογόνα ένδειξη***

*(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **Διοξείδιο του Θείου SO₂** οριακά ή κάτω των 10mg/kg)*

Μοσχαράκι λεμονάτο: 10.

Spaggetti με θαλασσινά: 1. 2. 3.

*(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο**)*

Τορτελίνι καρμπονάρα: 1. 3. 7.

Περιέχει Καζεΐνη

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Γλουτένη (Σιτηρά) **2.** Καρκινοειδή **3.** Αυγά **4.** Ψάρια
5. Αραχίδες (Φιστίκια) **6.** Σόγια **7.** Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) **8.** Ξηροί καρποί **9.** Σέλινο
10. Σινάπι (Μουστάρδα) **11.** Σουσάμι **12.** Διοξείδιο του Θείου **13.** Λούπινο **14.** Μαλάκια

Καρελόνια: 1. 3. 7.

Περιέχει Καζεΐνη

Καρμπονάρα φούρνου: 1. 3. 7.

Περιέχει Καζεΐνη

Καλοκυθάκια γεμιστά: 1. 3.

Καλοκυθάκια με κρεάς: Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη

Κοκκινιστό μοσχάρι: Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη

Μανέστρα με καλαμάρι: 1. 3. 14.

Σπιφάδο με μοσχάρι: Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη

Περιέχει ρίγανη

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Γλουτένη (Σιτηρά) **2.** Καρκινοειδή **3.** Αυγά **4.** Ψάρια
5. Αραχίδες (Φιστίκια) **6.** Σόγια **7.** Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) **8.** Ξηροί καρποί **9.** Σέλινο
10. Σινάπι (Μουστάρδα) **11.** Σουσάμι **12.** Διοξείδιο του Θείου **13.** Λούπινο **14.** Μαλάκια

Σφουγγάτο: 1. 3. 7.
Περιέχει φρέσκο κρεμμύδι
(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο**)

Σνίτσελ χόφμαν φούρνου: 1. 3. 7.
Περιέχει Καζεΐνη
(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σουσάμι**)

Σουτζουκάκια με ρύζι: Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη

Σουφλέ κροτόπουλο: 1. 3. 7.
Περιέχει Καζεΐνη

Ανατολίτικο: 1. 3. 7.

Αρακάς με μοσχάρι: Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Γλουτένη (Σιτηρά) **2.** Καρκινοειδή **3.** Αυγά **4.** Ψάρια
5. Αραχίδες (Φιστίκια) **6.** Σόγια **7.** Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) **8.** Ξηροί καρποί **9.** Σέλινο
10. Σινάπι (Μουστάρδα) **11.** Σουσάμι **12.** Διοξείδιο του Θείου **13.** Λούπινο **14.** Μαλάκια

Αρνάκι στο φούρνο: 1. 8. 9. 10.

Περιέχει ρίγανη

Τεμιστά λαδερά: Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη

(Μπορεί να περιέχει ίχνη από σέλινο)

Καλοκυθοκεφτέδες: 1. 3. 7.

(Μπορεί να περιέχει ίχνη από σέλινο)

Καλοκυθολούλουδα με ρύζι: Καμία αλλεργιογόνα ένδειξη

Περιέχει ανθό καλοκύθας και φρέσκο κρεμμύδι

Πουλούδια τηγανιστά: 1. 3. 7.

Περιέχει ανθό καλοκύθας

Κροτίδα μπισκότι λεμονάτο: 10.

Περιέχει ρίγανη

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Γλουτένη (Σιτηρά) **2.** Καρκινοειδή **3.** Αυγά **4.** Ψάρια
5. Αραχίδες (Φιστίκια) **6.** Σόγια **7.** Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) **8.** Ξηροί καρποί **9.** Σέλινο
10. Σινάπι (Μουστάρδα) **11.** Σουσάμι **12.** Διοξείδιο του Θείου **13.** Λούπινο **14.** Μαλάκια

Κότσι χοιρινό: 10.

Κρεατοκεφτέδες: 1. 3.

Περιέχει ρίγανη
(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σουσάμι**)

Παχανονταλμάδες: 3.

(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο**)

Ντολμαδάκια: Χαμία αλλεργιογόνα ένδειξη

Περιέχει φρέσκο κρεμμύδι

Μπιφτέκι φούρνου: 1.

(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο, σουσάμι**)

Φρικασέ: 3.

(Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο**)

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Γλουτένη (Σιτηρά) **2.** Καρκινοειδή **3.** Αυγά **4.** Ψάρια
5. Αραχίδες (Φιστίκια) **6.** Σόγια **7.** Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) **8.** Ξηροί καρποί **9.** Σέλινο
10. Σινάπι (Μουστάρδα) **11.** Σουσάμι **12.** Διοξείδιο του Θείου **13.** Λούπινο **14.** Μαλάκια

Χοιρινό λεμονάτο με πατάτες: 10.

Περιέχει ρίγανη

Ψαρονέφρι αλα κρεμ: 7.

Περιέχει Καζεΐνη

Χταπόδι με κροφτό μοσχαρόνι: 1. 3. 14.

Καλαμάρι γεμιστό: 14.

(Μπορεί να περιέχει ίχνη από σέλινο)

Μπακαλιάρος κροκέτα: 1. 3. 4.

Σουπιά με σπαρνάκι: 14.

(Μπορεί να περιέχει ίχνη από σέλινο)

Μαγειρίτσα: 1. 3. 7. 8. 10.

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Γλουτένη (Σιτηρά) **2.** Καρκινοειδή **3.** Αυγά **4.** Ψάρια
5. Αραχίδες (Φιστίκια) **6.** Σόγια **7.** Λακτόζη (Γαλακτοκομικά) **8.** Ξηροί καρποί **9.** Σέλινο
10. Σινάπι (Μουστάρδα) **11.** Σουσάμι **12.** Διοξείδιο του Θείου **13.** Λούπινο **14.** Μαλάκια