



## ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ



**"ΤΟ ΤΣΙΚΟΥΔΟ"**

**ΚΩΣΤΑΣ Μ. ΧΑΒΙΑΡΟΣ**

**Λ.ΑΙΓΑΙΟΥ 40 - 42 ΧΙΟΣ**

**22710 40 111**

Βάσει της κοινής υπουργικής απόφασης 1412/31889/2019 και του Φ.Ε.Κ. 650/A/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.** Διοξειδίο 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

**Capsicum:** Διάφοροι τύποι πιπεριάς, όπως η κόκκινη, πράσινη, γλυκιά, καυτερή, τσίλι, καθώς επίσης και κάποια είδη πιπεριού που προέρχονται από τις παραπάνω κατηγορίες πιπεριάς, κατατάσσονται στο γένος των φυτών capsicum. Είναι ένα είδος ανθοφόρου φυτού της οικογένειας στρύχνου. Οι καρποί των περισσότερων από αυτά περιέχουν καψαϊκίνη, ουσία που είναι ερεθιστική και προκαλεί αίσθημα καύσου σε οποιονδήποτε ιστό έλθει σε επαφή με αυτήν.

**Allium Sativum:** Είναι ένα μικρό λαχανικό της οικογένειας alliaceae onion γνωστό ως σκόρδο. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες, καθώς επίσης και οι αρνητικές επιπτώσεις, διαφέρουν από ομάδα σε ομάδα. Προτείνουμε την αποφυγή κατανάλωσης από ομάδες με χαμηλή αρτηριακή πίεση.

**Alpha-gal:** Η αλλεργία στο ένζυμο Alpha-gal ή ( Γαλακτόζη α – 1,3 ) πρόκειται για το κύριο αλλεργιογόνο στο κόκκινο κρέας. Είναι ένα είδος σύνθετου σακχάρου, που βρίσκεται σε πολλά θηλαστικά, αλλά απουσιάζει από τα ανθρώπινα όντα. Όπου αναγράφεται η ένδειξη Alpha-gal υπάρχει μεγάλη περιεκτικότητα σε κόκκινο κρέας. Προτείνουμε να αποφεύγεται η κατανάλωση από ομάδες με στεφανιαία νόσο καρδιάς ή με υψηλές τιμές κρεατινίνης.

Είμαστε στην διάθεσή σας για κάθε πληροφορία που σχετίζεται με την ασφαλή κατανάλωση των προϊόντων μας και για οποιαδήποτε εφικτή πρότασή σας.

Ευχαριστούμε

Based on the joint ministerial decision 1412/31889/2019 and the Government Gazette 650 / A / 28-2-2019 our company from 01/01/2020 is obliged to maintain a list of allergenic indications. The 14 allergies, as provided by law, are:

**1. Gluten (Cereals) 2. Crustaceans 3. Eggs 4. Fish 5. Peanuts 6. Soy 7. Milk (Dairy)  
8. Nuts 9. Celery 10. Mustard 11. Sesame 12. Sulfur Dioxide 13. Lupine 14. Mollusks**

Food allergies or intolerances are listed at the end of each page of our catalog. Next to each of our products, you will find the corresponding number.

The "**May contain traces**" sign is about the substances derived from 1. standard products of a specific brand, 2. from the manner and place of manufacture of each product, as well as the suppliers e.g. a grocery store, which our company cooperates with.

ATTENTION to the products with the indication "TO AVOID" or "UNSUITABLE TO CONSUMPTION" for the specific cases and groups mentioned.

Below, we analyze some of the existing or optional indications

**Capsicum:** Various types of pepper, such as red, green, sweet, hot, chili, as well as some species of pepper related to the categories above, are classified in the genus of capsicum plant. More specifically, it's a kind of a flowering plant of the strychno family. Most of its fruits contain capsaicin, a substance that can be irritating and cause a burning sensation when it touches human tissues.

**Allium Sativum:** It's a small vegetable of the alliaceae onion family, widely known as garlic. Its healing properties, as well as its negative effects, vary from group to group. We recommend avoiding consumption by groups with low blood pressure.

**Alpha-gal:** Allergy to the enzyme Alpha-gal or (Galactose  $\alpha$  - 1,3) is the main allergen in red meat. It's a type of complex sugar, that can be found in many mammals, but not in humans. Wherever Alpha-gal is written, there is a high content of red meat. We recommend avoiding consumption by groups with coronary heart disease or with high creatinine levels.

We are at your service for more information related to the safe consumption of our products and for any possible suggestions.

Thank you

## **GR: ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ**

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. Διοξειδίο του Θείου 13. Λούπινο 14. Μαλάκια

## **EN: ALLERGENS**

1. Gluten (Grain) 2. Crustaceans 3. Eggs 4. Fishes
5. Peanuts 6. Soy 7. Milk (Dairy Products)
8. Nuts 9. Celery 10. Mustard
11. Sesame seeds 12. Sulfur dioxide 13. Lupine 14. Molluscs

## **DE: ALLERGENE**

1. Gluten (Getreide) 2. Krebstiere 3. Eier von geflügel 4. Fisch
5. Erdnüsse 6. Sojabohnen 7. Milch von Säugetieren (Milchprodukte)
8. Schalenfrüchte 9. Sellerie 10. Senf
11. Sesamsamen 12. Schwefeloxid und Sulfite 13. Lupinen 14. Weichtiere

## **Χωριάτικη σαλάτα: 7.**

Περιέχει ρίγανη, Capsicum  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο** )

## **Εποχική σαλάτα:**

**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα** βάσει κ. 1169/2011  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο, φρέσκο κρεμμύδι** )

## **Ντάκος: 1. 7.**

Περιέχει ρίγανη  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σουσάμι, ξηρούς καρπούς** )

## **Ρόκα παρμεζάνα: 7.**

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

## **Σαλάτα βασιλικού: 1. 7.**

Περιέχει βασιλικό, Capsicum  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σουσάμι, σέλινο, ξηρούς καρπούς** )

## **Παντζάρια:**

**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα** βάσει κ. 1169/2011

## **Χόρτα:**

**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα βάσει κ. 1169/2011**

## **Φασόλες:**

**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα βάσει κ. 1169/2011**

Περιέχει Capsicum

## **Φάβα:**

**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα βάσει κ. 1169/2011**

## **Ρεγγοσαλάτα: 4.**

Περιέχει φρέσκο κρεμμύδι

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

## **Μελιτζανοσαλάτα:**

**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα βάσει κ. 1169/2011**

Περιέχει Allium Sativum

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

## **Τυροκαυτερή: 7.**

Περιέχει Capsicum

**Τζατζίκι: 1. 7.**

Περιέχει Allium Sativum  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από Capsicum )

**Σκορδαλιά:**

**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα βάσει κ. 1169/2011**  
Περιέχει Allium Sativum, άμυλο πατάτας

**Σουρίμι ( Καβουροσαλάτα ): 1. 3. 4.**

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σόγια, καρκινοειδή** )

**Φέτα: 7.**

Περιέχει ρίγανη

**Αντζούγια: 4.**

**Λακέρδα: 4.**

**Σκουμπρί: 4.**

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

**Τσίρος: 4.**

**Ντολμαδάκια:**

**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα βάσει κ. 1169/2011**

Περιέχει φρέσκο κρεμμύδι  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο** )

**Μαστέλο: 7.**

**Σαγανάκι: 1. 7.**

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **ξηρούς καρπούς** )

**Τυροπιτάκια: 1. 3. 7.**

Περιέχει Καζεΐνη  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **ξηρούς καρπούς** )

**Τυροκεφτέδες: 1. 3. 7.**

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σινάπι, σέλινο, Capsicum, ξηρούς καρπούς** )

**Χορτοκεφτέδες: 1. 3. 7.**

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σουσάμι, σέλινο, Capsicum, ξηρούς καρπούς** )



**Ρεβυθοκεφτέδες: 1. 11.**

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο, ξηρούς καρπούς** )

**Χταποδοκεφτέδες: 1. 14.**

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σουσάμι, Capsicum, ξηρούς καρπούς** )

**Πατατοκεφτέδες: 1. 3. 7.**

Περιέχει Καζεΐνη

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο, Capsicum, ξηρούς καρπούς** )

**Μπουρεκάκια: 1. 7.**

Περιέχει Καζεΐνη

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σινάπι, σέλινο, ξηρούς καρπούς** )

**Μελιτζάνες – Κολοκυθάκια τηγανιτά: 1.**

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **ξηρούς καρπούς** )

**Πατάτες τηγανιτές:**

**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα βάσει κ. 1169/2011**

Περιέχει ρίγανη ( προαιρετικά )

**Μπουγιουρντί: 7.**

Περιέχει ρίγανη.

**Πιπεριές Φλωρίνης γεμιστές: 7.**

Περιέχει ρίγανη, Capsicum

**Μελιτζάνες με φέτα: 7.**

**Μπεκρή μεζέ: 12**

Περιέχει Capsicum, Allium Sativum, Alpha-gal

*\*Το Διοξείδιο του Θείου SO<sub>2</sub> μπορεί να εμπεριέχεται οριακά, άνω ή κάτω των 10mg/kg*

**Κεφτέδες: 1.**

Περιέχει Alpha-gal

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σουσάμι, σινάπι, σέλινο, ξηρούς καρπούς** )

**Μουσακάς: 1. 3. 7.**

Περιέχει Καζεΐνη, Capsicum, Allium Sativum, Alpha-gal

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **ξηρούς καρπούς** )

### **Μακαρονάδα Ναπολιτέν: 1. 3.**

Περιέχει Allium Sativum

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σινάπι, σέλινο, ξηρούς καρπούς** )

### **Μακαρονάδα με κιμά: 1. 3. 7.**

Περιέχει Alpha-gal

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σινάπι, σέλινο, Capsicum, ξηρούς καρπούς** )

### **Μακαρονάδα με θαλασσινά: 1. 2. 3. 14.**

Περιέχει Allium Sativum

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σινάπι, σέλινο, Capsicum, ξηρούς καρπούς** )

### **Μπιφτέκι: 1.**

Περιέχει Alpha-gal

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σουσάμι, σινάπι, σέλινο, ξηρούς καρπούς** )

### **Κεμπάπ: 1.**

Περιέχει Capsicum, Alpha-gal

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σουσάμι, ξηρούς καρπούς** )

**Συνοδευτική σως γιαουρτιού: 7.**  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **γλουτένη**, Capsicum )

**Κοτοσούβλι: 1.**  
Περιέχει Capsicum  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σινάπι, σέλινο, ξηρούς καρπούς** )

**Λουκάνικο:**  
**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα** βάσει κ. 1169/2011  
Περιέχει Alpha-gal  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο** )

**Τηγανιά χοιρινή: 1. 12.**  
Περιέχει **ρίγανη, Capsicum**  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σινάπι, σέλινο, ξηρούς καρπούς,** )  
*\*Το Διοξείδιο του Θείου SO<sub>2</sub> μπορεί να εμπεριέχεται οριακά, άνω ή κάτω των 10mg/kg*

**Τηγανιά κοτόπουλο: 10.**  
Περιέχει Capsicum  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σόγια** )

**Μπριζόλα χοιρινή / μοσχαρίσια / κοψίδια / ψαρονέφρι:**  
**Δεν περιέχουν νομοθετικά θεσμοθετημένα αλλεργιογόνα** βάσει κ. 1169/2011  
Περιέχουν Alpha-gal, ρίγανη

**Φιλέτο κοτόπουλο: 1.**

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σινάπι, σέλινο, ξηρούς καρπούς** )

**Μπέϊκον: 1.**

Περιέχει Alpha-gal

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σινάπι, σέλινο, ξηρούς καρπούς** )

**Ψαρικά ψητά: 4.**

**Ψαρικά τηγανιτά: 1. 4.**

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **ξηρούς καρπούς** )

**Μαλάκια ψητά: 14.**

**Μαλάκια τηγανιτά: 1. 14.**

( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **ξηρούς καρπούς** )

**Καρκινοειδή ψητά: 2.**

**Καρκινοειδή τηγανιτά: 1. 2.**  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **ξηρούς καρπούς** )

**Χταπόδι ξυδάτο: 14.**  
Περιέχει φύλλο δάφνης  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από Capsicum )

**Αθερίνα με κρεμμύδι: 1. 4.**  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **ξηρούς καρπούς** )

**Γαρίδες σαγανάκι: 2. 7.**  
Περιέχει Capsicum

**Γαρίδες με βούτυρο: 2. 7.**  
Περιέχει Capsicum  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **Γλουτένη** )

**Μύδια αχνιστά: 10. 14. 12.**  
( Μπορεί να περιέχει ίχνη από **σέλινο** )

*\*Το Διοξείδιο του Θείου SO<sub>2</sub> μπορεί να εμπεριέχεται οριακά, άνω ή κάτω των 10mg/kg*