















## **ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ ⚡ forky / ALLERGENS ⚡ forky**

Στοχεύοντας στην ουσιαστική ενημέρωση των πελατών που επισκέπτονται τα καταστήματα ⚡ forky παραθέτουμε πίνακα με τα μη προσσκευασμένα προϊόντα που παρασκευάζονται καθημερινά, επισημαίνοντας το είδος των αλλεργιογόνων που περιέχουν. Όσον αφορά προϊόντα συσκευασμένα, οι πληροφορίες των αλλεργιογόνων αναγράφονται στην επισήμανση (στα συστατικά του προϊόντος). Σύμφωνα με την ισχύουσα ευρωπαϊκή νομοθεσία ( ΕΚ 1169/2011) τα συστατικά που δύναται να προκαλέσουν αλλεργίες είναι τα ακόλουθα:

In order to ensure the effective information to our customers who visit ⚡ forky stores, we have created a table with the non prepacked products which made daily, indicating the type of allergens they may contain. For the prepacked products allergens information is on the labelling (ingredients list). According to the current European Regulation (EU) No 1169/2011 the ingredients that may cause allergies are the following :

1. Σιτηρά που περιέχουν γλουτένη (δηλαδή σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη κτλ.) και προϊόντα που έχουν ως βάση τα σιτηρά αυτά / Cereals containing gluten (wheat, rye, barley, oats etc) and products thereof
2. Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά / Eggs and products thereof
3. Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια / Fish and products thereof
4. Αραχίδες (αράπικα φιστίκια) και προϊόντα τους / Peanuts and products thereof
5. Σόγια και προϊόντα της / Soybeans and products thereof
6. Γάλα και γαλακτοκομικά συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης / Milk and products thereof (including lactose)
7. Ξηροί καρποί με κέλυφος (όπως αμύγδαλα, καρύδια, πέκαν, φιστίκια, κ.α.) και προϊόντα τους / Nuts (almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, pecan nuts, pistachio nuts etc) and products thereof
8. Σέλινο και προϊόντα προερχόμενα από σέλινο / Celery and products thereof
9. Μουστάρδα και προϊόντα προερχόμενα από αυτή (σινάπι) / Mustard and products thereof
10. Σουσάμι και προϊόντα προερχόμενα από σησάμι / Sesame seeds and products thereof
11. Διοξείδιο του θείου και θειώδεις ενώσεις / Sulphur dioxide and sulphites
12. Οστρακοειδή και προϊόντα με βάση τα οστρακοειδή (καρκινοειδή) / Crustaceans and products thereof
13. Λούπινο (οσπριοειδές φυτό) και προϊόντα του / Lupin and products thereof
14. Μαλάκια (χταπόδι, καλαμάρι, κ.α.) και προϊόντα τους / Molluscs and products thereof

Πίνακας Αλλεργιογόνων / Allergens list  
13/4/2020  
Προϊόν / Product

Διηθητικά με γλουτένη <sup>1</sup> / Cereals containing gluten <sup>1</sup>	Αυγά <sup>1</sup> / Eggs <sup>1</sup>	Ψάρια <sup>1</sup> / Fish <sup>1</sup>	Αραχίδες (φυστίκια) <sup>1</sup> / Peanuts <sup>1</sup>	Σόγια <sup>1</sup> / Soybeans <sup>1</sup>	Γάλα <sup>1</sup> / Milk <sup>1</sup>	Καρποί με κέλυφος <sup>1</sup> / Nuts <sup>1</sup>	Σέλνο <sup>1</sup> / Celery <sup>1</sup>	Σινάμι <sup>1</sup> / Mustard <sup>1</sup>	Σπόροι σησαμιού <sup>1</sup> / Sesame seeds <sup>1</sup>	Γαρύφαλλο, Κυράριος, Καβούρια, Αστακοί (Καρκινοειδή) / Shrimps, Crayfish, Carabs, Lobsters	Διοξείδιο του θείου, Sulphur dioxide and sulphites	Λούπινο <sup>1</sup> / Lupin <sup>1</sup>	Μαλάκια <sup>2</sup> / Molluscs <sup>2</sup>
													

**ΣΑΛΑΤΕΣ (δεν συμπεριλαμβάνεται η sauce)**

1	Πράσινα σαλατικά με ζαμπόν		○			●	●	○	○	○			○	
2	Σαλάτα με ρόκα, σπανάκι και μπέικον	●	●			●	●	○	○	○			○	
3	Σαλάτα ντάκος	●					●	○		○			○	
4	Σαλάτα Caesar's Forky	●	○			●	○	○	○	○			○	
5	Σαλάτα με λάχανο και καρότο								○					
6	Σαλάτα πράσινη	●	○			○	○		○					
7	Σαλάτα ζυμαρικών με καπνιστό ζαμπόν & ανθότυρο	●	○	○		○	●	○	○	○	○	○	●	○
8	Σαλάτα με φακές, τόνο, κάπαρη & ελιές	○	○	●		○	○	○	○	○	○	○	●	○

**EXTRAS**

9	Ψωμάκι σίτου	●	○			●	●				○			○
10	Ψωμάκι ολικής	●	○			●	●				○			○
11	Τυρί τριμμένο		●				●							
12	Τυρί flakes		●				●							
13	Vinaigrette Worchester sauce	●	○			●		○	●	●	○	○	●	
14	Vinaigrette Balsamico με μέλι	○				○	○	○	○	○	○		●	
15	Vinegraitte sauce								●				●	
16	Caesar's sauce	○	●	●		○	●	○	○	○	○	○	○	

**ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ**

17	Vegetarian μουςακάς με ψητά λαχανικά και σάλτσα μανιταριών	●	●	○		●	●	○	●	○	○	○	○	●	○
18	Αρακάς κοκκινιστός με πατατούλες	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○
19	Γαλέος σχάρας με caronata λαχανικών	○	○	●		○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
20	Γαλοπούλα σοτέ με κάστανα, κουκουνάρι και σταφίδες	●	○	○		○	●	○	○	○	○	○	○		○
21	Γεμιστά κολοκυθάκια με αυγολέμονο	●	●	○		●	●	○	●	○	○	○	○		○
22	Γίγαντες φούρνου με μυρωδικά και πιπεριές Φλωρίνης	●	○	○		●	○	○	●	○	○	○	○		○
23	Γλυκόξινο κοτόπουλο με πιπεριές και ρύζι basmati	●	●	○		●	●	○	●	○	●	○	○	●	○
24	Κοτόπουλο με σάλτσα τειγιακι και πουρέ από φρέσκιες πατάτες & ελαιόλαδο	●	○	○		●	●	○	○	○	○	○	○		○
25	Κοτόπουλο σχάρας με αρακά και καροτάκι	○	●	○		●	●	○	●	○	○	○	○		○
26	Κρέπες με λαχανικά	●	●	○		●	●	○	●	○	○	○	○	●	○
27	Κριθαρότο λαχανικών	●	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	●	○
28	Λαζάνια al forno με σπανάκι και ανθότυρο	●	●	○		●	●	○	●	○	○	○	○	●	○
29	Λαζάνια φούρνου με κοτόπουλο	●	●	○		○	●	○	○	○	○	○	○	●	○
30	Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο	●	●	○		●	●	○	●	○	○	○	○		○
31	Λεμονάτα γιουβαρλάκια με μπρόκολο και καροτάκια ατμού	●	●	○		○	●	○	○	○	○	○	○		○
32	Μαυρομάτικα με σέσκουλα και ντομάτα	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○
33	Μοσχαράκι κοκκινιστό με λιαστή τομάτα & πουρέ φρέσκιας πατάτας	○	○	○		○	●	○	○	○	○	○	○	●	○



Πίνακας Αλλεργιογόνων / Allergens list  
13/4/2020  
Προϊόν / Product

Δημητριακά με γλουτένη <sup>1</sup> / Cereals containing gluten <sup>1</sup>	Αυγά <sup>1</sup> / Eggs <sup>1</sup>	Ψάρια <sup>1</sup> / Fish <sup>1</sup>	Αραχίδες (φυστίκια) <sup>1</sup> / Peanuts <sup>1</sup>	Σόγια <sup>1</sup> / Soybeans <sup>1</sup>	Γάλα <sup>1</sup> / Milk <sup>1</sup>	Καρποί με κέλυφος <sup>1</sup> / Nuts <sup>1</sup>	Σέλινο <sup>1</sup> / Celery <sup>1</sup>	Σινάμι <sup>1</sup> / Mustard <sup>1</sup>	Σπόροι σησαμιού <sup>1</sup> / Sesame seeds <sup>1</sup>	Γαρύφαλλο, Καραγιώσις, Καβούρια, Αστακοί (Καρκινοειδή) / Shrimps, Crayfish, <sup>1</sup> Crabs, Lobsters	Διοξείδιο του θείου, Sulphur dioxide and sulphites	Λούπινο <sup>1</sup> / Lupin <sup>1</sup>	Μαλάκια <sup>2</sup> / Molluscs <sup>2</sup>
--	---------------------------------------	--	---	--	---------------------------------------	--	---	--	--	--	--	---	--

34	Μοσχάρακι Πηλιορείτικο στη γάστρα	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	●	○
35	Μοσχάρακι ραγού Bolognese με linguine	●	○	○		○	○	○	●	○	○	○		○
36	Μουσακάς με ψητές μελιτζάνες και φέτα	●	●	○		●	●	○	●	○	○	○		○
37	Μπιφτεκάκια ζυμωμένα με φέτα και πατάτες	●	●	○		●	●	○	●	●	○	○		○
38	Μπιφτεκάκια σχάρας από Black Angus με ψητές πατατούλες και μπέικον	●	●	○		○	●	○	○	●	○	○		○
39	Μπιφτεκία tex-mex με Μεξικάνικο ρύζι και cheddar sauce	●	●	○		○	●	○	○	○	○	○		○
40	Μπριάμ λαχανικών με φέτα	●	○	○	○	●	●	○	●	○	○	○		○
41	Μπριζολάκια σχάρας με BBQ sauce και πουρέ πατάτας	●	○	○		●	●	○	●	●	○	○	●	○
42	Παστίσιο: το Κλασικό	●	●	○		●	●	○	●	○	○	○	●	○
43	Πέννες με κοτόπουλο και μπέικον	●	○	○		○	○	○	○	○	○	○	●	○
44	Ρεβυθάδα με πορτοκάλι και κύμινο	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	●	○
45	Ρεβυθάδα στη γάστρα με λουκάνικο χωριάτικο	●	○	○		●	○	○	●	○	○	○	●	○
46	Σολομός με σάλτσα εσπεριδοειδών και ρύζι	●	●	●		●	●	○	●	○	○	○	●	○
47	Σουτζουκάκια Σμυρνέικα	●	●	○		●	●	○	●	○	○	○		○
48	Σπανακόρυζο	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○		○
49	Φασολάκια λαδερά με πατατούλες και ψητό κολοκυθάκι	●	○	○		●	○	○	●	○	○	○		○
50	Φασόλια χάντρες με πράσινες ελιές	○	○	○		○	○	○	●	○	○	○		○
51	Φιλετάκια κοτόπουλο με κόκκινη σάλτσα και χωριάτικες χυλοπίτες	●	●	○		○	○	○	○	○	○	○		○
52	Φιλέτο γλώσσας στο φούρνο με πατάτες και λαχανικά	●	●	●		●	●	○	●	○	○	○	●	○
53	Φιλέτο κοτόπουλο με κινόα και caronata λαχανικών	○	○	○		○	●	○	○	○	○	○	●	○
54	Χειροποίητα ζυμαρικά με φέτα και ελιές	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	○
55	Χοιρινά φιλετάκια σε μαρινάδα μπύρας και σάλτσα λεμονιού	●	●	○		●	●	○	●	●	○	○		○
56	Χοιρινές μπουκίτσες σε sticks με γλυκοκαυτερή σάλτσα και ρύζι	●	●	○		●	●	○	○	○	○	○		○
57	Χοιρινό λεμονάτο με χόρτα	●	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
58	Χοιρινό με μέλι, θυμάρι και λαχανικά	●	○	○		●	●	○	●	○	○	○	●	○
59	Χοιρινό ρολό και δαμάσκηνα και γραβιέρα	●	●	○		●	●	○	●	●	○	○	●	○
60	Χοιρινό ρολό με λιαστή τομάτα και κεφαλογραβιέρα Αμφιλοχίας	●	●	○		●	●	○	●	●	○	○	●	○
61	Ψητή πέρκα με ζεστή πατατοσαλάτα	○	○	●		○	○	○	○	○	○	○		○
62	Μαγειρίτσα σούπα	○	○	○		○	●	○	●	○	○	○	○	○

● **Περιέχει** τον αλλεργιογόνο παράγοντα / **Contains** substances or products causing allergies or intolerances.

○ **Μπορεί να περιέχει** τον αλλεργιογόνο παράγοντα / **May contain** substances or products causing allergies or intolerances.

<sup>1</sup> και προϊόντα με βάση αυτού / and products thereof

<sup>2</sup> **Μαλάκια** είναι η επιστημονική ονομασία των χταποδιών, στρειδιών, μυδιών, καλαμαριών, κ.λπ. / **Molluscs** is the scientific name of the octopus, oysters, mussels, squid, etc.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Όλα τα προϊόντα είναι σύνθετα, αποτελούνται από πολλά συστατικά και παράγονται σε κοινούς παραγωγικούς χώρους έτσι **δεν μπορεί να αποκλειστεί η πιθανότητα** να υπάρχει σε κάποιο από τα παραπάνω προϊόντα και άλλος αλλεργιογόνος παράγοντας πλέον αυτών που αναγράφονται. **IMPORTANT TIP:** All products are complicated and are produced in the same worktops **so the possibility to completely eliminate the occurrence of another allergen from those above is not feasible.**