

# VEGAN PASSPORT

Travel the world with confidence! Be sure of getting vegan food in restaurants around the globe! Enjoy local dishes without compromising your vegan or vegetarian diet!

This multilingual vegan phrasebook is a must-have for globe-trotting vegans and vegetarians. Small enough to slip into your pocket but big enough to include the languages of over 92% of the world's population.

Compiled by George Rodger, with the help of 85 vegans and friends from all over the world, the second edition of this essential guide has been updated and expanded and now boasts 56 languages including Esperanto.

There are also fall-safe pictures for those situations where words just won't work. The Vegan Passport will ensure that you have no problem explaining what you do and don't eat, no matter where in the world you get to.

Bon voyage and bon appetit!



£3.99

# VEGAN PASSPORT

完全菜食主義者のパスポート

🌱

LANDARE-JALEEN PASAPORTEA

VEGANIST PASPOORT

WEGANIE PASZPORT

VEGAN PASSAPORTE

WAVEGANA PASIPOTO

VEGÁN CESTOVNÍ PAS

VEGÁN UTLEVÉL

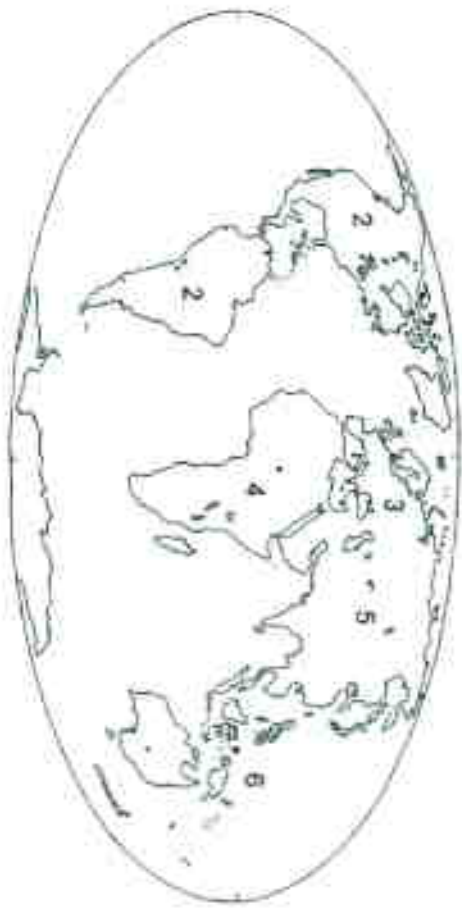
ΠΑΣΠΟΡΤ ΒΕΓΑΝΑ טבעונ' דרען

純素食者護照

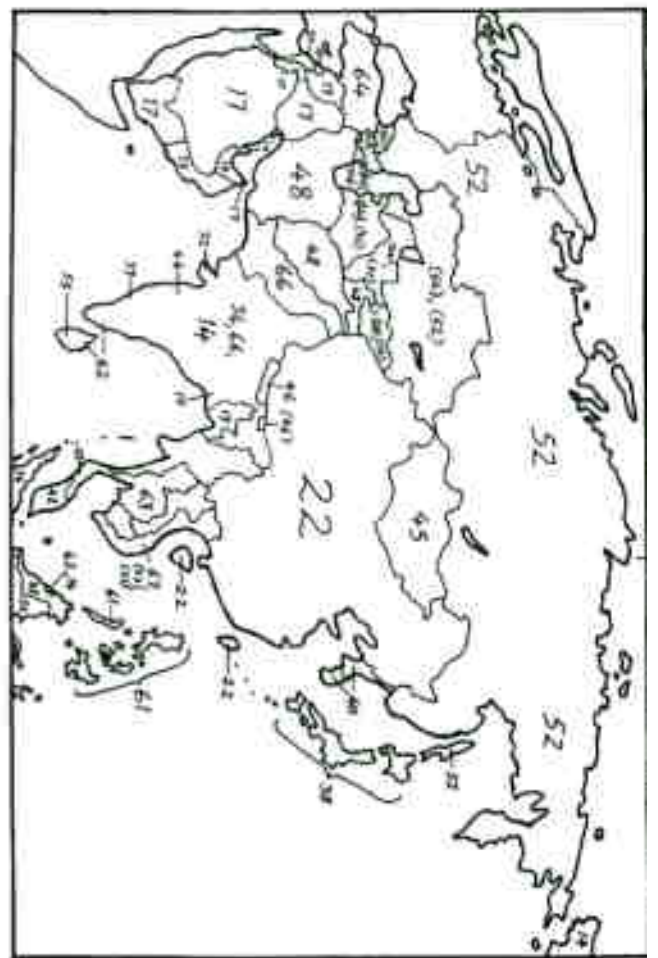
ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΝ ΒΗΓΚΑΝ

وېگان پاسورټ











# VEGAN PASSPORT

By George D Rodger  
and 85 other vegans & friends worldwide



First edition published July 1996

Second edition published June 2005

© The Vegan Society

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any way or by any means without the prior permission of the publisher, except that single pages may be copied for personal use only.

ISBN 0 907337 30 9

Cover design by Doughnut Design - [www.doughnutdesign.co.uk](http://www.doughnutdesign.co.uk)

Printed on recycled and sustainable source paper by Hastings Printing Company Ltd., Drury Lane, St Leonards-on-Sea, East Sussex.

"If all else fails" illustrations by Diane Fisher

Published by The Vegan Society, Donald Watson House,  
7 Battle Road, St Leonards-on-Sea, East Sussex TN37 7AA,  
United Kingdom  
(Tel 01424 427393)

All translations are believed to be accurate and are printed in good faith. The Vegan Society cannot accept liability for the consequences of any error in translation.

Pages 15, 20, 21, 41, 45 are used by permission of the Nederlandse Vegetariërsbond.

## CONTENTS

Maps	1 – 6
Acknowledgements	10
How to use this book	11 – 12
List of languages	13
The languages	14 – 69
Multinational index	70 – 72
You can help	73
"If all else fails" (pictures)	74 – 75
Airline meal code	76

## ACKNOWLEDGEMENTS

George Rodger and the Vegan Society wish to thank the following contributors, who made this book possible. (Also anyone who has been inadvertently omitted!)

Alex Bourke, Alka Parikh, Amir Kashiv, Anadne Fern, Armando Bertolino, Arthur Chang, Asif Parvez, Bázel Péter, Betül İşik, Brian Burnett, Chris Dixon, Coby Siegenthaler, Corina Hii Poh Chuo, Doreen Bliss, Duncan Toms, Edna Eliot-McColl, Ewa K Suskiewicz, Francisco Martin, Fred Opat, Gabriel Partos, Galina Appleby, Ganesh Shankar Muthukrishnan, Gianbattista Montagna, Gity Salehzadeh, Harry Mather, Heather Green, Heidrun Leisenheimer, Henk de Jong, Hiroko Tsuchiya, Jasmína Bašanež, Javad Mirhashemi, Jennifer Lester, John Darmanin, Juanita Eskubi, Julia Hope Jacquet, Khunarat Lai, Kirsten Jungsberg, Lázár Helen, Mania Kingdom, Maria Teresa Andoŋgo, Martin Janek, Martti Bergestad, Mauricio Passer, Michal Podogrodski, Moira Chan, Nabanita Mitra, Nova Doba, Pål Thorbjørnsen, Patricia Tricker, Pekala Károly, Pekala Noor, Peter Chadamwoyo, Rafic Kreidi, Ranjit Konkar, Raz Ofer, Rochelle Del Gunter, Samuel Olugbenga King, Samar Al-Afandi, Santoshni Perera, Sarah Lane, Shankar Narayan, Sözen İsmail, Stéphane Hennion, Steve Kingdom, Suzanne Trauffer, Tamura Miyuki, Tanya Perez, Tay Cheng-Hui, Ted Kim Yun-Kuk, Timoleos Butshi, Tony D'Souza, Tracy Macheta, Tsai Hsing Hung, Ulla Troeng, Vanessa Clarke, Vera Muzikova, Vincent Berraud, Willy Lee, Yang Jun Yu, Yasuyo Ito; and 4 anonymous contributors.

And Louise Wallis, whose idea it originally was!

Thanks to the Nederlandse Vegetariërsbond for permission to use their copyright material.

Maps, aircraft drawing and page decorations by Jorge Hrothgar

## HOW TO USE THIS BOOK

When visiting a restaurant, show your waiter/waitress the relevant page of this book, and ask him/her to read it. Do not attempt to pronounce the text yourself! If you are invited to a private home for a meal, show your host/hostess the relevant page well in advance. If booking a hotel by post or email, send a copy of the relevant page. Please note that several languages may be used in the place you are visiting, so you may be able to offer the reader a choice of languages. See the maps.

## COMMENT UTILISER CE PASSEPORT

Au restaurant, montrez la page adéquate à votre serveur/serveuse, et demandez-lui de la lire. N'essayez pas de prononcer vous-même le texte! Si vous êtes invité(e) à déjeuner ou à dîner chez les particuliers, montrez bien à l'avance la page adéquate à votre hôte. Si vous réservez un hôtel par correspondance ou par 'e-mail', envoyez une copie de la page adéquate. Notez que plusieurs langues peuvent être utilisées sur le lieu de votre visite, aussi vous pouvez laisser le choix à votre interlocuteur en lui proposant les différentes langues. Voir les cartes.

## HINWEISE ZUR BENUTZUNG DIESES BUCHS

Beim Restaurantbesuch bitten Sie, den Kellner bzw. die Kellnerin, die entsprechende Seite dieses Buches zu lesen (der Aussprache wegen ist dies meist besser als der Versuch, den Text vorzulesen). Bei privaten Einladungen oder einer Hotelbuchung können Sie auch schon im voraus eine Kopie dieser Seite überreichen bzw. verschicken. In mehrsprachigen Ländern können Sie natürlich auch die Seiten mehrerer Sprachen verwenden.

## CÓMO USAR ESTE LIBRO

Cuando vaya a comer a un restaurante enseñe al camarero/a la camarera la página pertinente de este libro y pídale que la lea. ¡No trate de pronunciar el texto usted mismo! Si le invitan a comer en una casa particular asegúrese que sus anfitriones hayan leído con antelación la página adecuada. Si hace una reserva de hotel por correo envíeles una copia del texto. Tenga en cuenta que pueden hablar varias lenguas en el lugar que usted visite y debe dejar al lector elegir el idioma más adecuado. Ver los mapas.

## KIEL UZI ĈI TIUN LIBRON

Kiam vi vizitas restoracion, montru al via kelnero/ino la ĝustan paĝon en ĉi tiu libro, kaj petu lin/ŝin legi ĝin. Neniam provu vi mem prononci la tekstoj! Se vi estos invitata manĝi ĉe private hejmo, montru la ĝustan paĝon al via gastiganto en bona tempo. Kiam vi rezervas hotelon per poŝto aŭ 'e-mail', sendu kopion de la ĝusta paĝo. Rimarku ke eble pluraj lingvoj estas uzataj kie vi vizitos, do vi eble povos proponi al leganto elekton de paĝo. Vidu mapojn.

## LIST OF LANGUAGES

English	14	Malay (Malaysian)	42
Afrikaans	15	Maltese	43
Albanian	16	Marathi	44
Arabic	17	Mongolian	45
Basque/Euskara	18	Nepali	46
Bengali	19	Norwegian	47
Bulgarian	20	Persian/Farsi	48
Catalan	21	Polish	49
Chinese	22	Portuguese	50
Croatian/Hrvatski	23	Romanian	51
Czech	24	Russian	52
Danish	25	Serbian/Srpski	53
Dutch	26	Shona	54
Finnish/Suomi	27	Sinhalese	55
French	28	Slovak	56
German	29	Somali	57
Goan/Konkanim	30	Spanish	58
Greek	31	Swahili	59
Gujarati	32	Swedish	60
Hebrew	33	Tagalog	61
Hindi	34	Tamil	62
Hungarian/Magyar	35	Thai	63
Indonesian	36	Turkish	64
Italian	37	Ukrainian	65
Japanese	38	Urdu	66
Kannada	39	Vietnamese	67
Korean	40	Yoruba	68
Malagasay	41	Esperanto	69





## PLEASE READ THIS

**I am a vegan / We are vegans**

On principle, vegans do not eat anything of animal origin, - for the benefit of people, animals and the environment.

**So we do not eat:** meat (including minced meat, sausages, etc.), poultry (including chicken), fish, shellfish, or other animal products such as honey, eggs, milk, butter, cheese, or other dairy produce.

**But we do eat:** potatoes, rice, pasta (non-egg), beans, vegetables, tomatoes, fruits, nuts, mushrooms; breads or pastries made without animal fat; cereals and cereal products, etc.

Soups and sauces may be made with vegetable stock but not with meat or chicken extracts. Only pure vegetable oil or pure vegetable margarine may be used in cooking, not butter or any other animal fat.

**Please, can you provide a meal which meets our requirements?**

**THANK YOU VERY MUCH**

**Ek is 'n veganiet.**

Dit beteken dat ek uit oortuiging niks van dierlike oorsprong eet nie.

**Ek et dus geen:** vleis (insluitende maalvleis, alle soorte wors, ens.), vis, garnale, mossels, pluimvee (insluitende hoender), of ander dierlike produkte soos melk, kaas, eiers of ander suimelprodukte.

**Eke et wel:** groente, aartappels, tamaties, neute, rys, vrugte, graan en graanprodukte, ens.

Sop en sous mag met groente-affreksel gemaak word, maar nie met vleis- of visekstrak nie.

Daar mag alleen met plantardige olie of margarine gebak of gebraai word en nie met botter of ander dierlike vette nie.

## JU LUTEMI LEXONI SA MË POSHTË

## Unë jam barngrënës - Ne jemi barngrënës (Vigan).

Parimi i njerëzve të grupit «Vigan» (barngrënësve fanatik) është të mos hanë fare prodhime me origjinë shtazore në dobi të kafshëve, të njerëzve dhe të ambientit.

**Nuk hamë:** mishin (dhe gjellët e gatuarat prej mishit si qofte, suflaqa, sallam etj) pula dhe të tjera të këtyj lloji, peshk dhe prodhime të tjera deti (si ohtapodhi, kalamarët, ngjalat etj). Gjithashtu nuk hamë të gjitha prodhimet shtazore dhe nënproduktet e tyre si mjalti, vezët, qumështin, gjalpi, djathi dhe nënproduktet e tjera të qumështit. Përsërisim që nuk hamë asnjë gjellë e cila përmban produkte ushqimore me origjinë shtazore.

**Ne hamë:** patate, oriz, makarona (që nuk përmbajnë brënda vezë), fasule, lakërishte, domate, fruta, arra, kërpudha, bukë, dhe brumëra që përmbajnë yndyrna me prejardhje shtazore. Hamë supra të përgatitura pa produkte shtazore, me thjerrëza, me fasule si dhe sallatra pa djathë, majonezë etj.

Supa dhe sallata nuk duhet të përmbajnë produkte mishi ose yndyrna shtazore. Vetëm vaj vegjetal ose margarina bimore e pastër mund të përdoret për gatim, por jo gjalpi ose yndyrmat e tjera shtazore.

Ju lutemi të na servimi asortimente që përputhen me kërkesat tona.

JU FALEMINDERIT



الرجاء قراءة التالي

أنا نباتي فح / أنا نباتية فح - نحن نباتيون فح

المبدأ الأساسي للنباتيون أنهم لا يأكلون أي شيء مصدره حيواني، من أجل مصلحة الإنسان والحيوان والبيئة.

**لنكلك لا تأكل:** اللحم الأحمر (بما في ذلك اللحم المفروم، والنقانق، إلخ)، لحوم التولاجن (بما في ذلك الدجاج)، السمك، المحلر، أو أي منتج حيواني مثل العسل، البيض، الزبدة، الجبن، والحليب ومشتقاته.

لكن نحن نأكل: البطاطا، والأرز، والمعكرونة (الخالية من البيض)، البقول بأنواعها، الخضار، البندورة، الفواكه، المكسرات، القطن، الخبز والمعجنات الخالية من أي دهن حيواني، الحبوب ومشتقاتها، إلخ.

الشوربات والصلصات المحضرة باستخدام خلاصة الخضار فقط وليس خلاصة اللحم أو الدجاج. فقط يمكن استخدام الزيوت النباتية والزيوت النباتية المهدرجة في الطبخ، وليس الزبد أو الدهن الحيواني.

الرجاء تقديم وجبة طعام ملائمة لطلبنا؟  
شكراً جزيلاً



MESEDEZ, HURRENGOA IRAKURRI

Landare-jale sutsua naiz / Landare-jale sutsuak gara

Hasteko, landare-jale sutsuak garenok ez dugu abere jatonia duten elikagairik jaten, pertsonen, animalien eta inguru giroaren mesedarako.

Beraz, guk ez dugu honakoa jaten: haragia (haragi gihartsua, salbotoak, e.a barne), oilotegietako animaliak (oilaskoa barne), arraina, krustazeo edo beste abere produktuak ezta, arrautza, eenea, gurina, gazta eta esnekiak bezala.

Baina honakoa jan dezakegu: patatak, arroza, pasta (arrautza barik), indabak, barazkiak, tomatesak, frutak, fruitu lehorrak, perretakoak; ogia edo pastelak animalia koiperik gabe; zerealak e.a.

Zopa eta saltsa barazki osagalekin eginda baina ez haragi edota oilasko erauzkinarekin. Sukaldaritzan landare-olio purua edo landare-margarina purua bakarrik erabiliko da, ez gurin ezta beste animalia koiperik ere.

Posible izango litzateke baldintza hauek dituzten jangaiak ematea?

MILA ESKER.



দেয়া করে যৌথ পত্ৰ  
আমি Vegan (ভিগান) / আমরা Vegans (ভিগানস)

আমরা আমরা মানুষকে থেকে প্রাপ্ত কোন উপাদানকে খাদ্যে খাই না।  
আমরা নিশ্চয় জানি যে প্রচুর মানবস্বাস্থ্য, প্রকৃতির ও পরিবেশের জন্যে  
আমরা নিম্নলিখিত খাদ্যগুলি খেতে পারি না।

- মাংস
- ডিম
- দুগ্ধ
- দুগ্ধ থেকে তৈরি খাদ্য (যেমন মিষ্টি দই, ঘৃতপান, ইত্যাদি)
- মাছ বা মাছ থেকে তৈরি খাদ্য (যেমন মাছ তৈরি মিষ্টি)
- মাছ বা মাছ থেকে তৈরি খাদ্যে যুক্তকৃত মাছ তেল (যেমন মাছ তেল)
- দুগ্ধ থেকে তৈরি খাদ্যে তৈরি খাদ্য (যেমন মিষ্টি, ইত্যাদি)
- পোষ্যপোষিত, হুন্সনিক, মিত্র-সেবক
- সেক, মিষ্টি (যেটা মাছ থেকে তৈরি করা হয়েছে), মিত্র-সেবক
- দুগ্ধ থেকে তৈরি বা মাংস

আমরা আমরা নি খাই?

- প্রচুরকৃত, মাছ, ডিম
- মাছ, মাছ তেল
- দুগ্ধ তৈরি বা মাংস
- ভেজিটেরিয়ান অয়েন, এ অর্থাৎ মিষ্টি তৈরি দুগ্ধ থেকে তৈরি না (যেমন স্কু)

যে কোন উপাদান থেকে প্রাপ্ত অর্থাৎ আমরা তৈরি বা মাছ থেকে তৈরি  
করেনা। ভেজিটেরিয়ান অয়েন, এ অর্থাৎ খাদ্যে আমরা কিছু তৈরি  
করি।

আমরা মিষ্টিতে আমরা তৈরি করেনা না।

দেয়া করে আমাদের সমস্ত প্রকৃতি ও পরিবেশের জন্যে আমরা  
নিশ্চয় অর্থাৎ থাকে।

স্বাক্ষর

**Аз съм веганиет / веганиетка**

По убеждение не ям нищо от животински произход.

**Не ям:** месо, риба, раци, миди, птици (пиле), животински продукти: кълцано месо, салсм, наденици и др., а също и мляко, сирене, яйца и други млечни продукти.

**Мога да ям:** зеленчуци, картофи, домати, орехи, гъби, ориз, плодове, зърнени и зърнени продукти.

Супи, сосове, бульони и др. не трябва да са приготвени от месо, пиле и т.н., а само от зеленчуци. Пържени или печени ястия притотвени само с растително олио или маргарин, но не с краве масло или животински масти.

**Jo sóc vegetariana.**

Això vol dir que per principi jo no menjo res del regne animal.

**Per això els productes següents són exclòsos de l'alimentació:** Carn, peix, gambes, cloïsses, aus (pollastre) o altres productes de la carn com picada, llonganissa, etc., així com llet, formatge, ous, o d'altres productes làctics.

**Els productes següents es poden menjar:** llegums, patates, tomàquets, nous, bolets, arròs, fruits, cereals, etc.

**Així per consegüent:** bullits, sucus fets de carn, de pollastre o qualsevol cosa anàloga no es pot menjar; tot te que estar fet amb llegums.

L'apat no es pot fregir o rostir dins mantega o greix animal; solament dins d'olis purament vegetals, obé dins margarina vegetal.



## 請知請

我 / 我們是純素食主義者

原則上，純素食主義者不會用任何動物成份的食物——以利益全人類、動物及天然的環境。

因此，我們不會用：

肉類（包括肉類、臟腑等）、家禽（包括雞、鴨、鵝、其他鳥類、豬、牛、羊等）、翅類、魚類、蚌類、蝦類、蠶、水母等及任何含有動物成份的產品如蜂蜜、蛋類、乳類、奶油、乳酪或其產品。

但是，我們會食用：

薯類（如馬鈴薯、木薯、甘薯、蕃薯等）、穀類（如米、麥、玉米等）、糕點（不含蛋）、豆類、蔬菜、蕃茄、水果、堅果類、菇類、麵包餅乾（不含動物油或脂肪）等。

蔬菜或植物製成的湯、羹、醬汁，但不可含有任何肉類成品或雞精等。烹飪時，只可使用純植物油或植物制奶油，不可使用動物油、脂肪或奶油。

請遵照以上的要求為我們準備一餐。

謝謝

## MOLIMO PROČITAJTE OVU OBAVJEST

Ja sam vegan / mi smo vegani (Strogi vegetarijanci)

Iz principa, vegani ne jedu namirnice životinjskog porijekla za bolju budućnost ljudi, životinja i prirode.

**Mi ne jedemo:** Meso (uključujući mijeveno meso, kobasice itd) perad (uključujući kokoš), ribu, školjke, druge životinjske proizvode na primjer med, jaja, jogurt, mlijeko, maslo, sir i druge mliječne proizvode.

**Mi jedemo:** Krumpir, rižu, tjesteninu (bez jaja), grašak, povrće, voće, bajame, orahe, gljive; kruh i slično ali bez životinjske masnoće, žitarice i žitarske proizvode; juhe i sosevi sa povrćem bez mesa i piletine.

Samo čisto vegetarijansko ulje ili vegetarijanski margarin može da se upotrebi u kuhanju, bez masla i ostalih životinjskih masnoća.

Molimo vas da pripremite jelo po ovim uputama.

HVALA

## PROSÍM PŘEČTĚTE SI

Jsem vegán. / Jsem vegánka. / Jsme vegáni.

Principiálně vegáni nekonzumují nic, co je živočišného původu - ve prospěch lidí, zvířat a životního prostředí.

**Nekonzumujeme tudíž:** maso (ani ve formě sekané, párků či podobně), drůbež (kuřata nevyjímajíc), ryby, mořské živočichy a výrobky živočišného původu jako jsou med, vejce, mléko, máslo, sýr a jiné mléčné výrobky.

**Ale konzumujeme:** brambory, těstoviny (bezvejčné), rýži, luštěniny, zeleninu, ovoce, ořechy, houby, chléb a pečivo vyrobené bez živočišného tuku, obilniny (jako ovesné vločky a jim podobné výrobky) atd.

Polévky a omáčky mohou být vyrobeny z potravin rostlinného původu, ale bez výtažků masa a drůbeže jako vývaru. Jen čistý rostlinný olej nebo čistý rostlinný margarín může být použit při vaření, žádné máslo nebo jiný živočišný tuk.

Prosím nabídněte nám jídlo, které splňuje naše požadavky.

DĚKUJEME



VÆR VENLIG AT LÆSE DETTE

Jeg er veganer / vi er veganere

Af princip, spiser veganere intet af animalsk oprindelse – til gavn for mennesker, dyr, og miljø.

Derfor spiser vi ikke: kød (incl. kødfars, peiser, osv.), fjerkræ (incl. kylling), fisk, skaldyr eller andre animalske produkter såsom honning, æg, mælk, smør, ost, eller andre mejeriprodukter.

Imidlertid spiser vi: kartofler, ris, pasta (uden æg), alle slags linser og bønner, grøntsager, tomater, frugt, nødder, champignon; brød og bagværk (lavet uden animalsk fedt, mælk og æg), korn og kornprodukter osv.

Supper og sovser kan laves med vegetabilsk bouillon – men ikke med kød- eller hønse- bouillon. Kun ren vegetabilsk olie eller ren plantemargarin, må bruges ved madlavningen ikke smør eller andet animalsk fedtstof.

Vær venlig at imødekomme disse beskedne krav under tilberedningen af min/vor mad.

MANGE TAK FOR HJÆLPEN



WILT U DIT AUS LEZEN

Ik ben veganist / Wij zijn veganisten

Uit principe eten veganisten geen voedsel van dierlijke oorsprong – ten voordele van mens, dier en milieu.

Dus eten wij het volgende niet: vlees (inclusief gehakt, worst, enz.), gevogelte (inclusief kip), vis, schelpdieren of andere dierlijke producten zoals honing, eieren, melk, boter, kaas, yoghurt en andere zuivelproducten.

Maar het volgende eten wij wel: aardappelen, rijst, pasta (zonder eieren), peulvruchten, groenten, tomaten, fruit, noten, champignons, brood en gebak zonder dierlijke vetten en producten, granen en graanproducten, enz.

Soepen en sauzen mogen van plantaardige bouillon (geen wei of melksuiker/lactose) worden gemaakt maar niet van veeskip- of visbouillon. Alleen plantaardige oliën en vetten kunnen worden gebruikt voor koken, dus geen boter, ghee of andere dierlijke vetten.

Wilt u zo vriendelijk zijn om ons van een maaltijd te voorzien die aan onze voorwaarden voldoet.

HARTELIJK BEDANKT



LUKEKAA TÄMÄ, OLKAA HYVÄ

Olen vegaani / Olemme vegaaneja

Vegaanit eivät periaatteellisesti syö mitään, mikä on peräisin eläinkunnasta - tämä koituu sekä ihmisten, eläinten että ympäristön parhaaksi.

**Emme siis syö:** lihaa (emme myöskään jauhelihaa, makkarointia tms.), kanaa (emme mitään lintua), kalaa, rapuja, simpukoita emmekä mitään eläinkunnan tuotteita kuten hunajaa, munia, maitoa, voita, juustoa tai muita maitotuotteita.

**Sen sijaan syömme:** perunoita, riisiä, spagettia (jos se ei sisällä munaa), hemeitä, papuja, vihanneksia, tomaatteja, hedelmiä, pähkinöitä, sieniä; leipiä ja leivonnaisia, joiden valmistuksessa ei ole käytetty eläinrasvaa; puuroja, muroja ym. viljatuotteita, jne.

Keittojen ja kastikkeiden tulee olla valmistetut kasviraaka-aineista, eikä niissä saa olla liha- eikä kanalientä. Ruoan valmistuksessa saa käyttää vain puhdasta kasviöljyä tai puhdasta kasvimargariinia, ei voita eikä mitään eläinrasvoja.

Pyydämme ystävällisesti tarjoamaan vaatimustemme mukaisen aterian.

KIITOS



POUVEZ-VOUS LIRE CECI S'IL VOUS PLAÎT?

**Je suis végétarien (végétalien(ne)) / Nous sommes végétariens**

Par principe, les végétariens ne mangent aucun produit d'origine animale – dans l'intérêt des gens, des animaux et de l'environnement.

**Donc nous ne mangeons pas:** de viande (y compris hachis, saucisses, boudin), de volaille (y compris poulet), de poisson, de crustacés, coquillages ni fruits de mer; ni d'autres produits animaux tels que miel, oeufs, lait, beurre, fromage, et autres produits laitiers.

**Mais nous mangeons:** les pommes de terre, le riz, les pâtes (sans oeuf), les haricots, les légumes, les tomates, les fruits et fruits secs, les champignons; le pain et les pâtisseries faits sans matière grasse animale, sans oeufs, sans lait ni crème chantilly; les céréales et produits dérivés.

S'il vous plaît, proposez un repas en accord avec ce texte.

**MERCI BEAUCOUP**



BITTE BEACHTEN SIE  
FOLGENDE INFORMATIONEN

**Ich ernähre mich / Wir ernähren uns vegan  
(rein pflanzlich)**

Vegan lebende Menschen essen keine tierischen Lebensmittel, aus Verantwortung gegenüber Mensch, Tier und Umwelt.

**Wir essen also kein:** Fleisch (auch kein Hackfleisch, Wurst, Schinken, usw.), Geflügel (Hühnchen, Ente usw.) Fisch (auch keine Schalentiere wie Muscheln, Krabben usw.), noch andere Lebensmittel tierischer Herkunft wie Milchprodukte (Butter, Käse, Quark, Joghurt usw.), Eier, Schweineschmalz (noch andere tierische Fette) noch Honig.

**Wir essen:** Kartoffeln, Reis, Nudeln (ohne Eier), Erbsen, Bohnen u.a. Hülsenfrüchte, Gemüse, Tomaten, Obst, Nüsse, Pilze; Brot und Gebäck (ohne tierische Fette hergestellt); Getreideprodukte, Sojaprodukte wie z.B. Tofu usw.

Verwenden Sie für Suppen und Sossen bitte Gemüsebrühe (keine Fleisch- bzw. Hühnerbrühe). Zum Braten und Kochen bitte nur reines Pflanzenöl oder reine Pflanzenmargarine benutzen (keine Butter, Schmalz oder andere tierische Fette; Margarine ohne Zusatz von Sauermilch usw.).

**Wir freuen uns sehr über eine unseren Wünschen entsprechende Mahlzeit.**

**VIELEN HERZLICHEN DANK**





Kripiã hem matxe dian divun vachat

Hanv/ami xivraki

Nema pomonnem xiureki monzati thaun utpon zata ttiãim bilkul khaina; karann monxãe, monzati ani amchea vatavoronna borea pasot.

**Mhonnttoch hantlem ami kainch khaina**

mas – khimo, cherusam adi; vho poltry jem utpon karta; zoxem kombio, nustem, kholtem axil'lem nustem vho dusre koslei monzatichem utpadan zoxem mhony, tantiam, dud, mosko, paneer ani her dudachem utpadan zal'lem.

**Punn hem ami khatanu**

bhattãta, tandul, pasta punn tantiam nasul'lem, dápichem kaddan vho chonne, torkari, tomat, foliam bikna, almẽm, khott'lem axil'lem foll, undão, maideachea pittachim khanna – zoxem biscutt, kek punn – monzatichi chorob nastana; annad hanla ani tachim utpadan, adl., kãid, sos (ruch hadpi chettri) torkarechea bandavalan kel'lem fokl, punn mas vho khoinchea masacho pillun kaddioio ros bilkul ghaiunk xokona, Fokot kud'dh torkarechem tel, vho pav (moskãe bhaxen ros margerine), jevonn randta tedna vaprunk xokta. Punn mosko vho kosleã zovvarachi vos vaprunkazaina.

Kripiã, amche gorjek upkarta tosiem jevonn amkam mellum xem korat.



ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΕΞΗΣ

Είμαι / είμαστε αυστηροί χορτοφάγοι (βήγαν).

Η αρχή των βήγαν (δηλαδή των αυστηρών χορτοφάγων) είναι να μην τρώμε ζωικά προϊόντα καθόλου, προς όφελος των ζώων, των ανθρώπων, και του περιβάλλοντος.

**ΔΕΝ ΤΡΩΜΕ:** το κρέας (και φαγητά φτιαγμένα από κρέας όπως μπριτέκια, σουβλάκια, λουκανικά κλπ.), κοτόπουλα και άλλα πουλερικά, ψάρι και θαλασσινά (χταπόδι, οστρείδια, οστρακοειδή κλπ.). Επίσης όλα τα άλλα ζωικά προϊόντα όπως μέλι, αυγά, γάλα, βούτυρο, τυρί, φέτα, και τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Επαναλαμβάνω ότι δεν τρώμε καθόλου φαγητά που περιέχουν ζωικά προϊόντα.

**ΤΡΩΜΕ:** πατάτες, ρύζι, μακαρόνι (μην περιέχοντας αυγά), φασόλια, λαχανικά, ντομάτες, φρούτα, φυσιώδη, μανιτάρια, ψωμί και ζυμαρικά φτιαγμένα χωρίς ζωικά λιπαρά.

Τρώμε λαδερά μαγειρεμένα χωρίς ζωικά προϊόντα, φακές και φασολάδα, σαλάτες (χωρίς φέτα ή μαγιονέζα) κλπ.

Οι σούπες και η σάλτσες δεν πρέπει να περιέχουν παράγοντα κρέατος ή ζωικά λιπαρά. Μόνο φυτικό λάδι ή αγνή φυτική μαργαρίνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα, όχι όμως, το βούτυρο ή άλλα ζωικά λιπαρά.

Παρακαλώ προμηθεύστε μας φαγητά σύμφωνα με τις απαιτήσεις μας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ



જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં / જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં / જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં

જુદા ભાષાં ભાષાં



בא לקרוא את הדף הזה

אני טבעוני / אני טבעונית / אנו טבעונים

באופן עקרוני, טבעונים אינם אוכלים שום דבר הבא מן החי - לטובת כנף אדם, בעלי חיים ואיכות הסביבה.

כלומר, איננו אוכלים:

בשר (כולל בשר טחון, ג'אנק-מીט, עופות, דגים, רכיכות או מוצרים אחרים מן החי כגון דבש, ביצים, חלב, חמאה גבינה או דביר - חלב אחרים).

אך אנחנו כן אוכלים:

תפוחי אדמה, אורז, פסטה (ללא ביצים), שעועית, ירקות, צובניות, פירות, אגוזים, פטריות, לחם או דביר - סאמס ללא שומן מן החי, דגנים ומוצר דגנים וכו'. אפשר להכין טרק' ורוטב עם אבקת טרק' ירקות (פרוזה) אך לא עם אבקה חסכילה תמצית בשר או עוף. טרטר להשתמש לבשול רק בשמן עשוי טהור או טרדינה צמחית טהורה, לא חמאה או כל שומן אחר מן החי.

אנא הכינן ארוחה העונה על צרכינו.

תודה רבה



पृथक ही पत्र

मैं सम्पूर्ण आकाशावासी हूँ / हम सम्पूर्ण आकाशावासी हैं

विद्यमान हैं, हम सम्पूर्ण आकाशावासी नहीं बल्कि पृथ्वी के सभी जीवितजीवों तथा पौधों जो सम्पूर्ण पृथ्वी काते-जन्म, व  
मृत अवधिगत के दिन के विषे।

इसलिए, हम पशु सम्पूर्ण नहीं करते—

मत्स्य (मछली) की पशु, पक्षी, या मनुष्यी का), अन्धे, कुल तथा दुग्ध पशुओं (जैसे गायों, बकरी, गधु, मत्स्य, घोड़ा, ब  
—) बकर, और इन सम्पूर्णों से क्या कोई पशुओं की।

हमें व खातेवाले पशुओं के उत्पादन—

- दुग्ध से बनी विद्यमानों। दुग्धज उत्पादन, पेश, बकरी, लघुमत्स्य, घोड़ा, अन्धों की से क्या दुग्ध, मत्स्य, ...
- मत्स्य के पशुओं। रात-नाशी, विविध, मत्स्यज जो दुग्ध दूध या सोयले, ...
- पक्षी की मत्स्यज/पक्षी/पशुओं
- पशु-जन्म से क्या पशुओं। बकरी, गधु, बकरी, जन्मी, पक्षी की मत्स्यज, मत्स्य, ...
- अन्ध-मत्स्य, दुग्धी, विद्यमान-जन्म, दुग्ध की मत्स्य/पशुओं
- विद्यमान-जन्म, अन्ध/मत्स्यज/दुग्ध जो दुग्ध पशुओं, पेश, और विविध

पशु-जन्म वनस्पति-विद्यमानों की सब सम्पूर्ण स्विकार है,  
जैसे मत्स्य, मत्स्यज, अन्धज, पशु, मत्स्यज।

हमें सम्पूर्णों से—

मत्स्य का अन्ध, पशु का मत्स्य, मत्स्य का मत्स्य, मत्स्यज का पशु, पशु का मत्स्य/पशुओं

हमें खातेवाले विद्यमानों—

अन्धों की से क्या दुग्ध उत्पादन, मत्स्य, पशु, ...

- पशुओं के विषे या मत्स्य(मत्स्य) में क्या सम्पूर्णों के मत्स्यज की, अन्धों की या मत्स्यज का नहीं
- मत्स्यजों सम्पूर्ण व मत्स्यजों का मत्स्य से क्या है।
- मत्स्यजों पशुओं व मत्स्यज/पशुओं/मत्स्यज की सम्पूर्ण व है।

पृथक हमारे विद्यमानों और आकाशावासी के सम्पूर्ण हमें भोजन है।

अन्धज

KÉREM, OL YASSA EL

Végan vagyok / Végánok vagyunk

A végánok elvből nem esznek semmilyen állati eredetű terméket az emberek, állatok és a természet érdekében.

Igy nem eszünk: húst (beleértve a darált húst, kolbászt és egyébét), baromfit (csirkét sem), halat, kagylót vagy egyéb állati terméket, mint például mézet, tojást, tejet, vaját, sajtot vagy más egyéb tejterméket.

Viszont eszünk: krumplót, rizst, tészta (tojás nélkül), babot, zöldséget, paradicsomot, gyümölcsöt, diót, gombát, állati zsiradék nélkül készült pékárut és süteményeket, gabonaféléket és abból készült termékeket és így tovább.

Levesek és mártások készíthetők zöldségalapból hús vagy baromfiszármazék nélkül. A főzéshez tiszta zöldségolajat vagy tiszta zöldségmargarint lehet használni, de vaját vagy állati zsiradékot nem.

Kérem, készítsenek olyan ételeket, amelyek ezen elvárásaink szerint készülnek.

KÖSZÖNÖM SZÉPEN



SILAHKAN BACA DENGAN TELITI

**Saya adalah seorang Vegan / Kami adalah Vegan atau Murni Vegetarian**

Pada prinsipnya, seorang "vegan" tidak memakan makanan yang berasal dari hewan/binstang - untuk kepentingan makhluk hidup seperti manusia, hewan dan lingkungan.

Oleh karena itu, kami **tidak makan**: daging (termasuk daging yang dicincang halus), binatang ternak (termasuk ayam, itik, angsa, anab, babi, sapi, kambing dan sebagainya) ikan, udang, kepiting, kerang dan makanan yang berasal dari hewan atau serangga seperti madu, telur, susu, mentega, keju dan semua makanan yang mengandung susu/telur.

Tetapi kami makan: kentang, beras, gamdum, 'pasta' (tidak mengandung telur), kacang, sayur-sayuran, tomat, buah-buahan, biji-bijian, mashrum, roti atau kuah yang tidak mengandung minyak atau lemak hewan, ubi-ubian, jagung dan sebagainya.

Kuah, untuk sop atau dibuat dari bahan sayur-sayuran / tumbuh-tumbuhan tetapi tidak menggunakan daging atau ayam. Hanya minyak atau mentega yang terbuat dari sayur-sayuran mumi yang boleh digunakan dalam masakan kami. Minyak, lemak atau mentega yang terbuat dari hewan tidak boleh digunakan.

Silahkan dan tolong sediakan makanan yang memenuhi kriteria kami diatas.

TERIMA KASIH



PER CORTESIA, LE DISPIACEREBBE LEGGER CIÒ CHE SEGUE?

**Io sono vegano / Noi siamo vegani.**

Per principio, i vegani non si nutrono di qualsiasi prodotto di origine animale, in modo che ne possano trarre beneficio persone, animali e l'ambiente.

**Di conseguenza, noi non mangiamo**: carne (tritata, saliccia, salame, prosciutto, ecc.), pollame (compresa ogni tipo di selvaggina in genere), pesce, molluschi ed altri prodotti di origine animale quali miele, uova, latte, burro, formaggio, e prodotti derivati dal latte.

**Al contrario, noi mangiamo**: patate, riso, pasta (senza uova), fagioli, ortaggi, pomodori, frutta, noci, funghi; pane o pasticcini prodotti senza utilizzare grassi di origine animale; cereali e derivati, ecc.

Zuppe e salse possono essere preparate utilizzando dadi di origine vegetale senza estratti di carne di ogni tipo. Per la cottura si possono utilizzare olii o margarine vegetali evitando burro e altri grassi di origine animale (es. Strutto).

**Per cortesia, potete prepararci dei pasti che siano compatibili con le nostre esigenze?**

GRAZIE



これを読んで下さい

私（私たち）は完全菜食主義者（ビーガン）です。  
主義として、人間、動物、環境のために動物性のものは一切食べません。

そのため、以下のものは食べません：

肉類（ひき肉、ハム、ソーセージ、ベーコン、鳥肉等を含む）魚介類、そして動物性製品である蜂蜜、卵、牛乳、バター、チーズなどの乳製品など。

しかし以下のものは食べます：

野菜（トマト、白菜類、キノコ類、芋類など）梅干、果物、豆類、ナッツ類、穀物（動物性脂肪、卵を含まないパンとめん類、米、麦類、コーンフレイクなど）。

スープやソースは肉エキスではなく野菜からできているものに限ります。動物性脂肪やバターではなく、純粋な植物油や、純粋に植物のみからできているマーガリンを使用したものに限ります。

どうぞ私（たち）の要望に沿った料理を作って下さい。

ご協力を心より感謝します！



ಮುಂಬಯಿ ಇದನ್ನು ಕೂಡಿ

ಮುಖ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು (ಡಿರಿಸ್ಟ್-ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು)/  
ಸಾಧ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು (ಡಿರಿಸ್ಟ್ ಗಳು-ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು)

ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಅಧಿಕಾರಿ ವೇದಿ, ಮುಖ್ಯವರ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವರ ಒಳಗಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಿಮಾಂಸದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದರಂತೆ, ಸಾಧ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ:

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಅಥವಾ ಮೀನಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಪಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕುಕ್ಕಿ, ಗಿಣ್ಣು, ಮೊಸರು(ಬ್ಯೂರ್), ಪೇಸು ಮೊಸರಾದ ಪ್ರಾಣಿಮಾಂಸದ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೊಸರಕ್ಕೆ, ಮಾರ್ಚ್, ಪೇಸು ಮೊಸರಾದ ಅಪಾರಗಳು.

ಅದರ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ:

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮೊಸರು, ಎಣ್ಣು ವಿಧದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪೇಸು-ಪಾಲುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ, ದರಬತ್ತಿ ಮಾಂಸದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಮಾಂಸದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಇಡ್ಲಿ, ಮೆ, ರವಾನಿ, ಮೊಸರು, ಮೊಸರಾದ ಅಪಾರಗಳು.

ಮುಂಬಯಿ ಮತ್ತು ಈ ಅಪಾರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪಾರವನ್ನು ಕೊಡಲುಬುದೇ?

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು!



아래 요청을 들어 주십시오  
우리는 "베지건"입니다

원칙적으로, 베지건들은 동물성 음식물 - 인육화, 짐승물라, 참점을 피하여 - 절대로 먹지 않습니다

그럼으로, 우리는 각종 육류 (소세지나, 닭고기, 순두부 같이 가공된 육류를 포함하여), 각종 새고기 (닭, 오리, 꿩, 고기 등), 모든 어산물 (물고기, 조개, 전복, 생선 알 등) 및 기타 동물성 음식물 (꿀, 각종 달걀, 우유, 버터, 치즈, 요구르트 등) 비롯한 무척추 동물 (갑각류, 연체동물) 등을 먹지 않습니다

그러나, 우리는 모든 식물성 음식, 각종 곡류 (쌀, 보리, 밀, 콩, 녹두, 등), 야채, 산채 (나물, 고사리, 버섯) 및 그 가공품 (두부, 국수, 떡) 등을, 동물성 기준으로 조리하지 않았을 경우 얼마든지 먹습니다

국이나 양념장도, 야채로 만든 경우는 괜찮지만, 동물성 고기나, 생선, 혹은 달고미로 만든 국은 먹지 않습니다. 요리할때는, 순 식물성 기름 (참깨유, 콩기름)이나, 식물성 마가린만 사용하며, 동물성 기름 (버터, 튀김기름, 소시지)은 절대로 쓰지 않습니다.

죄송하지만, 귀회사의 비호전에 많은 음식물 관련해 주시면 매우 고맙겠습니다

Mivelona amin'ny zava-maniry aho.

Ny dikany dia izao: araka ny foto-kevitra dia tsy minihan-javatra avy amin'ny biby aho. Toy ny hena, trondro, patsabe, bibin-drano-masina, vorona (akoho) na ny hafa, ohatra: totokena, saosiny, sns. Kanefa koa ny ronono, fromazy, atody, na karazan-dronono hafa.

Eny mihinana ny karazan'anana aho, ovy, voatabia, voanio, holatra, vary, voankazo, voa maina, na zavatra avy amin'ny voa maina; sns.

Ny lasopy, ny lasaosy, sy ny hafa kosa dia tsy andrahona amin'ny hena, henamborona, sy ny toy izany, fa kosa amin'ny karazan'anana. Manao moho na manendy sakafo amin'ny tena menaka fanendasana ihany na amin'ny margarinu, fa tsy amin'ny herotra dibera na amin'ny menaka avy amin'ny biby hafa.



SILA BACA DENGAN TELITI

Saya seorang 'vegan' atau 'vegetarian' sepenuh /  
kami 'vegan' atau 'vegetarian' sepenuh

Pada asasnya, seorang "vegan" tidak makan makanan yang berasal dari haiwan/binatang - bagi faedah manusia, haiwan dan alam semulajadi.

**Sebab itu, kami tidak makan:** daging (termasuk daging yang dicincang halus), binatang temakan (termasuk ayam, itik, angsa, anab, babi, lembu, kambing dan sebagainya) ikan, ketam, udang, tiram, dan makanan yang berasal dari haiwan atau serangga seperti madu, telur, susu, mentega, keju dan hasil tenusu yang lain.

**Tetapi kami makan:** kentang, beras, gandum, 'pasta' (tidak mengandungi telur), kacang, sayur-sayuran, tomato, buah-buahan, buah bijiran, cendawan, roti atau kuih yang tidak mengandungi minyak atau lemak haiwan, makanan bijiran dan sebagainya.

Kuah, sos dan gulai yang dibuat daripada sayur-sayuran / tumbuh-tumbuhan tetapi tidak menggunakan hasil daging dan sebagainya. Hanya minyak atau mentega sayur-sayuran yang tulen boleh digunakan dalam masakan kami. Minyak, lemak atau mentega haiwan tidak boleh digunakan.

Sila sedikan makanan yang memenuhi kehendak kami.

TERIMA KASIH



Jiena Vegan,

Għalhekk fuq princippi ta' fiansien ta' l-ambjent, l-annimali u għal benefiċċju tal-bnedmin, jien la niekol laħam u l-ebda prodott li jiġi mill-annimali.

**Jiena ma niekolx:** laħam, (inkluż kapulġat, kull kwalità ta'zaltett eċċ), tjur (inkluż tigieg), hut, gambli, maskli, jew prodottli oħra li jiġu mill-annimali bħal għasel, bajd, ħalib, butir, gobon u prodottli oħra magħmulin mill-ħalib.

**Izda jiena niekol:** patata, ross, għagin (mhux magħmul mill-bajd) fażola, ħaxix, tadam, frott, lewż, faqqiegħ, ħobż, pasti mhux magħmula mix-xaħam ta' l-annimali, ċereali u prodottli magħmula miċ-ċereali eċċ.

Sopop u zrazi jistgħu jsiru bi stokk tal-ħaxix, izda mhux bi-estratt ta' laħam, la tat-tigieg u lanqas tal-hut. Fit-tisjir jista' jintuza biss żejt tal-ħaxix, jew marġerina magħmula mill-ħaxix u mhux butir jew xaħam tal-annimali.

**Jekk jogħġbok tista' tipprovdiina ikla skond il-htigijiet tagħna?**

Grazzi ħafna.







म आकाशरी कुँ / हामी आकाशरी छौं

सिद्धांतरतः श्रेष्ठतरतले शक्तिगत, पशुगत र  
उत्पादजनक जसो पशुगत उत्पादित खाद्येकृत  
नेही पनि खाँदैनौं।

यसकारण हामी खाँदौं:-

मासु (धुलो दान्तको मासु अथवा किच र मसो),  
कुखुरा, माछा, सिमीबाटा अथवा अरु पशुगत उत्पादित  
जनको माछ, अण्ड, तैली, पित्र अथवा अरु दुधबाट  
बनेको खाद्येकृतहरू।

तर हामी खाँदौं:

आलु, भात, अण्डजिवाको पाहटा, जैजमुडी, सादासब्जी,  
गोब्रैडा, पालफल, सुपारी, च्याउ, पशुको छुट्टै  
बनेको रोटी र चाट्टी; खाद्य अरु उत्पादित।

कृपया हामीले भनेजस्तो स्वता स्वयं बनाउनु  
संभव छ कि?

धैर्य धैर्य धरौं



VENNLIGST LES DETTE:

Jeg er veganer / vi er veganere

Veganere spiser av prinsipp ikke noe av animalsk opphav, av hensyn til mennesker, dyr og miljø.

Så vi spiser ikke: kjøtt (inkl. kjøttdeig, pølser, etc.), fjærkre (inkl. kylling), fisk, skalldyr, eller andre animalske produkter slik som honning, egg, melk, smør, ost og andre meieriprodukter.

Men vi spiser: poteter, ris, pasta (uten egg), bønner, grønnsaker, tomater, frukt, nøtter, sopp, brød og bakeriprodukter uten animalsk fett, korn og kornprodukter, etc.

Supper og sauser kan lages med vegetabilsk buljong, men uten kjøtt- eller kyllingekstrakt. Kun ren vegetabilsk olje eller rent plantemargarin kan brukes til steking, hverken smør eller noe annet slags animalsk fett.

Vennligst skaff oss et måltid som tilfredsstiller våre krav.

TUSEN TAKK





POR FAVOR LEIA ISTO

**Eu sou vegan / Nós somos vegans  
(vegetarianos puros)**

Por princípio, nós não comemos nenhum produto de origem animal - para benefício das pessoas, dos animais, e do meio ambiente.

**Assim sendo nós não comemos:** carne (incluindo carne moída, salsichas, etc.), aves domésticas (incluindo frango), peixes, mariscos, ou outros produtos animais tais como mel, ovos, leite, manteiga, queijos, ou outros produtos lácteos.

**Mas nós comemos:** batatas, arroz, macarrão (sem ovos), feijão, vegetais, legumes, tomates, frutas, nozes, cogumelos; pães ou pastéis sem gordura animais ou ovos; cereais/ sucrilhos/ etc.

Sopas e molhos devem ser preparados com caldo de vegetais, nunca com caldo de carne ou galinha. Somente óleo puro vegetal ou margarina pura vegetal devem ser usados no cozimento, nunca manteiga ou qualquer outra gordura animal.

Por favor providencie uma refeição que supra nossos requisitos.

**MUITO OBRIGADO**

VĂ ROG SĂ CITITI

**Eu sînt "vigân" / Noi sîntem "vigân"  
(Pur vegetarian)**

Un adevărat vigân nu mîncîcă produse animaliere.

**Deci noi nu mîncăm:** carne (carne măcinată, cîmatî etc.) păsări (pui, găină etc.), peşte, mîncăruri din peşte, scoici miere de albină, oua, lapte, unt, caşcaval, sau alte produse lactate.

**Dar noi mîncăm:** cartofi, orez, pastă făinase (dar fără oua), fasole, legume, roşii, fructe, nuci, ciuperci, pline; prăjituri (fără oua sau grăsimi animalieră), cereale şi produse cerealiere.

Supele şi felul 2-noi le preparăm cu ajutorul legumelor fără să folosim carne. În prepararea mîncărilor noi folosim numai ulei de plante sau margarină produse din legume şi nu folosim unt sau grăsimi animalieră.

**Vă rog să folosiţi reţeta noastră.**

**VA MULŢUMIM**



ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАТЕ ЭТО

Я веган / Я веганка / Мы веганы.

Из принципа веганы не едят никакой пищи животного происхождения на благо людей, животных и окружающей среды.

Итак, мы не едим: мясо (включая блюда из мясного фарша, колбасы, сосиски и т. п.), птицу (включая курицу), рыбу, ракообразных или другие продукты животного происхождения, такие как мед, яйца, молоко, масло, сыр или другие молочные продукты.

Но мы едим: картофель, рис, макаронные изделия (на неяичной основе), фасоль, бобы, овощи, помидоры, фрукты, орехи, грибы, хлеб или выпеченные изделия, в состав которых не входит животный жир, каши, крупяные продукты и т. п.

Супы и соусы могут быть приготовлены только на овощной основе, а не из мясных или куриных экстрактов. При приготовлении пищи может быть использовано только растительное масло или растительный маргарин, но не сливочное масло или любой другой животный жир.

Пожалуйста, предоставляйте еду, которая удовлетворила бы наши потребности.

СПАСИБО

МОЛИМО ВАС ПРОЧТАЈТЕ ОВО ОБАВЕШТЕЊЕ

Ја сам веган / ми смо вегани  
(Строги вегетаријанци)

Из принципа, вегани не једу намирнице животињског порекла, за бољу будућност људи, животиња и природе.

Ми не једемо: месо (укључујући млевено месо, кобасице, паштете, итд.), perad (укључујући пилетину), рибу, шкољке, или друге животињске производе као што су мед, јаја, млеко, маслац, сир, или други млечни производи.

Али ми једемо: кромпир, пшринач, тестенину (без јаја), пасуљ, поврће, парадајз, воће, лешике, орахе, печурке; хлеб и пецива или колаче прављене без животињске масти, житарнице производе, итд.

Супе сосеви могу бити спрењени са поврћем али без месних или пилећих пилећих зачина. Само чисто биљно уља или биљни маргарин може да се употреби у кувању, без маслаца и осталих животињских маслаћа.

Молимо вас спремите јело по овом упутству.

ХВАЛА



## PROSÍM PREČÍTAJTE SI

**Som vegán. / Som vegánka. / Sme vegáni.**

**V princípe, vegáni nekonzumujú nič, čo je živočíšneho pôvodu, úžitku ľudí, zvierat a životného prostredia.**

**Nekonzumujeme teda:** mäso (ani vo forme ľahširok, párkov a podobne), hydinu (vrátane kurčiat), ryby, morské živočíchov a výrobky živočíšneho pôvodu ako sú med, vajcia, mlieko, maslo, syr a iné mliečne výrobky.

**Ale konzumujeme:** zemiaky, cestoviny (bezvajecné), ryžu, strukoviny, zeleninu, ovocie, orechy, huby, chlieb alebo pečivo vyrobené bez živočíšneho tuku, obilie (ako ovsené vločky a in podobné výrobky), atď.

Polievky a omáčky môžu byť vyrobené z potravín rastlinného pôvodu, ale bez zvyškov mäsa (vrátane hydiny) ako i vývaru. Len čistý rastlinný olej alebo čistý rastlinný margarín môže byť použitý pri varení, žiadne maslo alebo iný živočíšny tuk.

**Prosím ponúkte nám jedlo, ktoré spĺňa naše požiadavky.**

**ĎAKUJEME**

**Waxaan ahay vegán.**

Qofka veganka ah, waa qof ka sii xag jira qofka vegetarianka ah, aad iyo aadna uga dheerada hilibka xoolaha oo dhan iyo wixii kale ee xoolaha ka soo baxa ba.

**Veganka qofka ah wuxuuna cunin:** hilibka xoolaha oo dhan, kalluunka iyo wixii la dhigma, beedka caanaha, jeeska, iyo wixii kale ee xoolaha ka soo baxa.

**Wuxuuna cunna:** khudrada oo dhan, baradhada, tamaandhada, miraha, barliska, iyo wixii la dhigma.

Maraga iyo suugada laga sameeyey khudrada ama miraha, kuna jirin, nafaqo xoolaad.

Wixii dubid iyo shilimaad ah na subag ama saheed laga sameeyey khudrad ama miro, kuna jirin, nafaqo xoolad.

## LE RUEGO QUE LEA ESTA INFORMACIÓN



**Soy vegano / Soy vegana /  
Somos veganos / Somos veganas**

Quienes seguimos una dieta vegana no consumimos ningún producto de origen animal y mantenemos una postura ecológicamente responsable de respeto a los seres humanos, los animales y el medio ambiente.

**Por tanto los veganos/veganos NO comemos:** carne (incluida la carne picada y las salchichas), aves de corral (incluidos los pollos), pescado, mariscos u otros productos como la miel, los huevos, la leche, la mantequilla, el queso o cualquier otro producto lácteo.

**Los veganos/veganos SI comemos:** patatas (papas), arroz, pastas alimenticias (sin huevo), legumbres (judías, garbanzos, lentejas, guisantes, etc.), verduras, tomates, fruta, frutos secos, semillas, champiñones, pan o pastelería (preparada sin huevo ni grasa animal), cereales y productos a base de cereales o de soja como el tofu, etc.

Las sopas y salsas se pueden hacer con caldo vegetal, pero no con carne ni extracto de pollo. Para cocinar debe utilizarse siempre aceite puro vegetal o margarina pura vegetal y no la mantequilla ni ninguna otra grasa animal.

**GRACIAS POR PREPARAR LA COMIDA SEGÚN  
NUESTRAS NECESIDADES**

## SOMA HAYA TAFADHALI

**Mimi ni mvegana / Sisi ni wavegana**

Wavegana kwa desturi hawakuli vyakula vyovyote zipatikanalo kwa kuuwauwa, kuchinjwa kwa mnyama, au kutolewa mwilini mwa mnyama kwa njia lolote lile. Sababu ya haya ni kujali masilahi ya binadamu, wanyama na kulinda mazingira yetu.

**Kwa hivyo hatuli:** nyama yoyote (hata ikiwa nyama-saga, nofo, n.k.); kuku au ndege namna yoyote; samaki; kaa, kamba, chaza, n.k.; au vyakula zilizopatikana kwa kupitia mwilini mwa viumbe K.m. asali, mayai, maziwa, siagi, samli, jhini, n.k.

**Vyakula vyetu ni kama haya:** viazi, wali, 'pasta' (K.m. spaghetti, vermicelli, macaroni, n.k.) lililochanganywa na yai, maharagwe; mboga, nyanya, matunda, njugu, uyoga, sima; kitumbua ama maandazi isiyopikwa na mafuta ya mnyama; nafaka ay vyakula vya chembechembe, n.k.

Supu na mchuzi lilitayarishwa kwa mboga isiyo na nyama, wala sehemu yoyote ya kuku. Ila tu mafuta au siagi halisi ya mboga ndio inawezatumika kuwapikia wavegana vyakula vyao. Viievile hawatumi siagi wala si mafuta yoyote lilyotayarishwa kutokana na mafuta ya mnyama.

Tafadhali tupe chakula ile itakayoambata na mahitaji yetu.

**AHSANTE SANA**



VAR VÄNLIG OCH LÄS DETTA.

**Jag är vegan / Vi är veganer**

Av princip äter inte veganer någonting från djurriket - av omtanke om människor, djur och miljö.

**Därför äter vi inte:** kött (inklusive köttfärs, korv etc.), kyckling, fisk, skaldjur, kaviar eller andra animaliska produkter som honung, ägg, mjölk, fil, smör, ost eller andra mjölkprodukter.

**Men vi äter:** potatis, ris, pasta (utan ägg), bönor, grönsaker, tomater, frukt, nötter, svamp, bröd eller bakverk utan animaliskt fett; säd och sädesprodukter etc.

Soppor och såser kan tillredas av vegetabilisk buljong men inte av kött- eller hönsbuljong. Till matlagning kan vegetabilisk olja eller rent vegetabiliskt margarin (mjölkfritt) användas, inte smör, ister eller annat animaliskt fett.

Var vänlig och laga till en måltid efter våra önskemål.

**TACK SÅ MYCKET**



MANGYARI LAMANG NA BASAHIN PO ITO

**Ako ay vegan / kami ay mga vegan**

Sa prinsipyo, ang mga vegan ay hindi kumakain ng anumang hayop na naggaling sa hayop para sa kapakahan ng mga tao, hayop at ng kapaligiran.

**Kaya kami ay hindi kumakain ng:** karne (kabilang ang giniling na karne, longganisa at iba pa), manukan (kabilang ang pato, gansa, pabo at iba pa), isda, tulya at suso, o anumang produkto ng hayop katulad ng pulut-pukyutan, itlog, gatas, mantikilya, keso, o anumang gawa sa gatas.

**Pero kami ay kumakain ng:** patatas, kanin, pasta (katulad ng pansit, macaroni, spaghetti at iba pa na walang halong itlog), bins o lentahas (katulad ng munggo, patani, at iba pa), gulay, kamatis, prutas, kabute, tinapay o kakanin na walang halong mantika ng baboy, seryal at ang mga produkto nito.

Ang mga sabaw at sawsawan ay maaring gawa sa katas ng gulay pero hindi sa sabaw ng manok o karne. Purong mantikang gulay o purong margarinang gulay lamang ang maaring gamitin sa pagluluto, hindi ang mantikilya o mantikang-hayop.

Mangyari lamang na bigyan ninyo ako/kami ng pagkain na alinsunod sa aming mga kinakailangan.

**SALAMAT PO**





## காய்களியர் கடவுச்சீட்டு.

தபவுசெய்து இதை படிப்புகள்

நான் ஒரு காய்களியர் / நாய்கள் காய்களியர்கள்.

காய்களியர்கள் கொள்கைப் படி விவந்துகளை சார்ந்த எதைதும் உட்கொள்ள மாட்டார்கள். இது மக்கள், விவங்கிணம் மற்றும் கற்றுப்படுத்தமுவின நவனைக் கருதி.

ஆனால் நாய்கள் உட்கொள்ளாது :- இதைச்சி / இண்டாக்சப்பட்ட இதைச்சி, சரமெக உட்பட) கோழிப்பண்ணை உற்பத்தி (கோழிஇதைச்சி உட்பட), மீன், குடுமைய மீன் (ஆளி, கடற்காய், நண்டு, மட்டி, முத்துச்சிப்பி) மற்றும் பிற விவங்கிணஉற்பத்தி தேன், மூட்டையல், வெண்ணெய், பாதகட்டி, தயிர், நெய் மற்றும் பால்பண்ணை விளைபொருள்.

ஆனால் நாய்கள் உட்கொள்வது :- உருகைக்கிழங்கு, அரிசி, பாதச (மூட்டையல் இவ்வாறு), பீன்ஸ், காய்கறிவகைகள், தக்காளி, கனிகள், கொட்டையகைகள், காளான், ரொட்டி, கேக் / விவங்குகளின் கொழுப்புச்சத்து இவ்வகை) தாளியம் மற்றும் தாளியவிளைபொருள்.

காய் தாம்ப (சூப்பு) மற்றும் சாலிவகைகள் காய்கறிவகைகளைச் செய்யப்பட்டது ஆனால் இதைச்சி மற்றும் கோழிஇதைச்சிவகைமம் சேர்க்காது. கத்தமான தாவர எண்ணெய் அல்லது கத்தமான தாவர மார்க்கினால் சமையல் செய்யப்படன ஆனால் வெண்ணெய், நெய் அல்லது விவங்குகளின் கொழுப்பு உட்படாமல் பயன்படுத்தக்கூடாது.

தபவுசெய்து காய்கள் தேவைக்கேற்ற உணவை உய்களால் எங்களுக்கு அளிக்க முடியுமா ?

யிக்க நன்றி.

## காய்களியர் கடவுச்சீட்டு

தபவுசெய்து இதை படிப்புகள்

நான் ஒரு காய்களியர் / நாய்கள் காய்களியர்கள். காய்களியர்கள் கொள்கைப் படி விவந்துகளை சார்ந்த எதைதும் உட்கொள்ள மாட்டார்கள். இது மக்கள், விவங்கிணம் மற்றும் கற்றுப்படுத்தமுவின நவனைக் கருதி.

ஆனால் நாய்கள் உட்கொள்ளாது :-

இதைச்சி / இண்டாக்சப்பட்ட இதைச்சி, சரமெக உட்பட) கோழிப்பண்ணை உற்பத்தி (கோழிஇதைச்சி உட்பட), மீன், குடுமைய மீன் (ஆளி, கடற்காய், நண்டு, மட்டி, முத்துச்சிப்பி) மற்றும் பிற விவங்கிணஉற்பத்தி தேன், மூட்டையல், வெண்ணெய், பாதகட்டி, தயிர், நெய் மற்றும் பால்பண்ணை விளைபொருள்.

ஆனால் நாய்கள் உட்கொள்வது :-

உருகைக்கிழங்கு, அரிசி, பாதச (மூட்டையல் இவ்வாறு), பீன்ஸ், காய்கறிவகைகள், தக்காளி, கனிகள், கொட்டையகைகள், காளான், ரொட்டி, கேக் / விவங்குகளின் கொழுப்புச்சத்து இவ்வகை) தாளியம் மற்றும் தாளியவிளைபொருள்.

காய் தாம்ப (சூப்பு) மற்றும் சாலிவகைகள் காய்கறிவகைகளைச் செய்யப்பட்டது ஆனால் இதைச்சி மற்றும் கோழிஇதைச்சிவகைமம் சேர்க்காது. கத்தமான தாவர எண்ணெய் அல்லது கத்தமான தாவர மார்க்கினால் சமையல் செய்யப்படன ஆனால் வெண்ணெய், நெய் அல்லது விவங்குகளின் கொழுப்பு உட்படாமல் பயன்படுத்தக்கூடாது.

தபவுசெய்து காய்கள் தேவைக்கேற்ற உணவை உய்களால் எங்களுக்கு அளிக்க முடியுமா ?

யிக்க நன்றி.



LÜTFEN BUNU OKUR MUSUNUZ?

**Ben bir veganım / Biz veganız**  
(Toprak ürünü yiyenleriz)

İlke olarak veganlar insanlar, hayvanlar ve çevre yararları için hayvansal madde veya hayvansal maddeden yapılan hiçbir şey yemezler.

**Böylece biz şunları yemeyiz:** et (kıyma, sucuk dahil), tavuk (av kuşu dahil), balık (balık yağı dahil) ve hayvansal deniz ürünleri (midye, istakoz, kalamar gibi) veya önceki hayvansal maddeler (bal, yumurta, süt, tereyağı, kaymak, hellim, yoğurt, ayran, sütlü tatlılar gibi bütün süt mamülleri).

**Ama şunları yertiz:** patates, pirinç (sade yağsız, et suysuz), makarna (et suysuz, yumurtasız), fasulye, ve mercimek gibi baklagiller, sebze (tomates, mantar, kollandro, meyve) fındık, leblebi gibi kuruyemişler, ekmek, erişte gibi hamur ürünleri (etsiz, peynirsiz, yumurtasız, tereyağısız, sütsüz), tahıl ve tahılsal ürünler (buğday, arpa vs) gibi bütün toprak ürünleri.

Çorba ve soslar sebzelerin kaynatıldığı suda yapılabilir ama etsuyu, tavuksuyu kesinlikle kullanılamaz. Yemekler sadece saf bitkisel yağ (zeytin, ayçiçeği gibi) kullanılarak pişirilmeli ve asla tereyağı, margarin, kuyruk yağı, balık yağı kullanılmamalıdır. Sebzeler katıyan etle pişirilmemelidir, et yemeğinin içine sokulan kaşık iyice temizlenmeden kullanılmamalıdır.

Lütfen bizim isteklerimize uygun bir yemek hazırlar mısınız?

**ÇOK TEŞEKKÜRLER**

БУДЬ ЛАСКА ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕ

**Я – строгий вегетаріанець / Ми – строгі вегетаріанці**

Строгі вегетаріанці принципово не їдять нічого з продуктів тваринного походження – на користь людям, тваринам і навколишньому середовищу.

**Отож ми не їмо:** м'ясо (включаючи рублене м'ясо, ковбасу, сосиски та інше), птицю (включаючи курятину), рибу, молюсків або інші продукти тваринного походження, такі як мед, яйця, молоко, масло, сир та інші молочні продукти.

**Але ми їмо:** картоплю, рис, макарони (без вмісту яєць), боби, овочі, томати, фрукти, горіхи, гриби, хліб та печиво без вмісту тваринних жирів; крупи та круп'яні продукти, тощо.

Супи та соуси можуть бути зроблені на овочевій основі але не з екстрактами м'яса або курятини. Тільки чиста рослинна олія може бути використана для приготування їжі, але не вершкове масло або інший тваринний жир.

Будь ласка, чи зможете ви забезпечити нам їжу, яка відповідає нашим вимогам?

**ЩИРО ВАМ ВДЯЧНІ**



بڑے مہربانی اسے پڑھیں

## مٹھا خالص سبزی خوردوں / ہم خالص سبزی خوردوں میں

اصلی طور پر ہم خالص سبزی خوردوں کسی بھی تہہ کے خوردوں کا گوشت اور خوردوں سے متعلق  
اشیا نہیں کھاتے ہیں۔ یہ انسانوں، خوردوں اور ہمارے مسائل کے تحفظ کی ایک کوشش ہے۔  
اس لئے ہم یہ اشیا نہیں کھاتے ہیں۔

گوشت اور قسم کے خوردوں کا گوشت، مرغ اور تمام پرندوں کا گوشت، چھان، چھنگ و غیرہ تمام  
خوردوں سے متعلق اشیا، جیسے سفید انڈے، دودھ، دہی، مکھن، خاص گھی اور دودھ سے تیار  
کی ہوئی اشیا، وہ چھاپاں جو کھانا یا گھی سے تیار کی جاتی ہیں۔ ہم دودھ سے تیار ہونے والی کئی  
یا ایک خلی استعمال نہیں کرتے ہیں۔ لیکن ہم یہ چیزیں کھاتے ہیں۔

ہر قسم کی سبزی، ترکاریاں، آلو، گیہوں، جاول، دالیں، گنا، بھل، روٹی اور راج سے تیار  
کی ہوئی وہ اشیا، جن میں خوردوں کی چربی یا دودھ و جیرو کا استعمال نہ کیا گیا ہو۔ لیکن دودھ کی  
جگہ کافی، چھلوں کا کرس، یا بیوں کا شربت و جیرو ہم استعمال کر سکتے ہیں۔

شوربے اور سوپ و جیرو میں نہانے والی اجزاء سے تیار شدہ کھانے جاسکتے ہیں۔ لیکن اگر وہی  
گوشت یا مرغ و جیرو کے اجزاء استعمال نہ کیے جائیں تو وہ ہم نہیں کھا سکتے۔ کھانے میں نہانے والی  
استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھانا تیار کرنے کے لئے مکھن اور کس میں خوردوں کی چربی کا استعمال نہ کیا جائے  
:- ہماری گزارش ہے کہ :-

ہماری مہربانی، ہماری ان منویات کے مطابق ہمیں کھانا فراہم کریں۔

:- شکریہ :-



Xin Quý Vị Hãy Đọc Những Lời Sau Đây.

Tôi là một người ăn chay. / Chúng tôi ăn chay trường.

Trên nguyên tắc, ăn chay trường trong bữa – ăn không có thịt  
mục đích để bảo vệ đời sống của con người và thiên nhiên.

Chúng tôi không ăn thịt (gồm có thịt bằm, thịt dơi, lạp xương),  
gà vịt, tôm cá, nghêu sò; hoặc là những sản phẩm do thú vật  
sản xuất như trứng, sữa, mật ong ...

Chúng tôi ăn khoai tây, gạo, bún, đậu, rau, cà chua, trái cây,  
nấm, bánh mì, và bánh ngọt không có chất béo của thú vật,  
không có trứng, không có sữa.

Canh và nước dùng có thể nấu bằng rau chứ đừng làm bằng  
nước cốt thịt bò, gà hay cá – cũng đừng dùng TVIadox hay  
đầu heo. Đồ xào hay chiên dùng dùng bơ hay chất mỡ nào  
lấy từ thú vật mà chỉ dùng đầu lấy từ cây quả.

Xin quý vị đề nghị một bữa cơm hợp với bài viết ở trên  
đây.

Cảm ơn nhiều lắm

## JOWO KA IMORAN ISALE YI

**Ajeso-nikan ni mi, nko jeran / Ajeso-nikan ni wa, a ko jeran**

Nitori ajeso-nikan ni wa, a ti pinnu pe a ko ni je eran rara – fun anfani awon enia, eranko, ati ayika aye.

**Nitori idi eyi a ko ki nje:** eran (eran bokoto, saki, ati bebe lo) eran adiyẹ (pelu tolotolo), eja, eja onika, tabi awon eya eranko ti oyin, eyin, miliki, bota, wara oyinbo, tabi awon ohun ara maalu.

**Sugbon a ma nje:** anomo, iresi, pasita, ewa, efo, tomato, orombo tabi osan, eyin, mosurumu, buredi tabi akara oyinbo ti ko ni ora eran ninu, sirii ati awon onje ti a ti agbado tabi oka baba se, ati bebe lo.

A ko le je obe ti o ni eran nomo tabi adiyẹ ninu re ayafi obe efo tabi ila/ewadu (ati bebe lo) nikan. A ko le lo ororo ti o wa lati inu bota tabi eran nomo/adiyẹ ayafi epo pupa tabi ororo lati inu egunsai nikan.

**Jowo, se o le se tabi ta onje ti o tele awon aisyẹ ti a se sọke lwe yi mu fun wa bi?**

**A DUPE LOWO RE PUPO PUPO**



## BONVOLU LEGI ĈI TION

**Mi estas vegano / Ni estas veganoj (vegetalanoj)**

Principe, veganoj manĝas nenion el animala origino – por la bono de homoj, bestoj kaj la medio.

**Do, ni ne manĝas:** viandon (inklusive de viandhakitajon, kolbason, ktp), kortobirdaĵon (inklusive de kokinaĵon), fiŝojn, konkulojn, nek aliajn animalproduktaĵojn kiel nelkon, ovojn, lakton, buteron, froamaĝon aŭ iu ajn laktaĵon.

**Sed ni je manĝas:** terpomojn, rizon, pastaĵon (sen ovo), fabojn, legomojn, tomatojn, fruktojn, nuksojn, agarikojn; panon aŭ pastojn faritajn sen animala graso; grenon kaj grenproduktaĵojn, ktp.

Sopoj kaj saŭcoj ne infuziĝu el viando, kortobirdaĵo, aŭ io tia, sed jes el legomoj. Nur pure vegetala oleo aŭ pure vegetala margarino uziĝu por juirado, sed ne butero aŭ alia animala graso.

Bonvolu provizi manĝon kiu plenumas niajn bezonojn.

**DANKON**

Afghanistan	48
Albania	16 (31)
Algeria	17, 28
Andorra	21, 28, 58
Angola	50
Antigua & Barbuda	14
Argentina	58
Armenia	(52)
Australia	14
Austria	29
Azerbaijan	(64), (52)
Bahamas	14
Bahrain	17
Bangladesh	19
Barbados	14
Belarus	52
Belgium	26, 28, (29)
Belize	14, 58
Benin	28
Bhutan	(46)
Bolivia	58
Bosnia-Herzegovina	23, 53
Botswana	14
Brazil	50
Brunel	42, 14, 22
Bulgaria	20, (52)
Burkina Faso	28
Burundi	28, 59
Cambodia	(22), (67)
Cameroon	28, 14
Canada	14, 28
Cape Verde	50
Central Afr. Rep	28
Chad	17, 28
Chile	58
China	22
Colombia	58
Comoros	28
Congo	28
Congo, Dem Rep	28
Costa Rica	58
Côte D'Ivoire	28
Croatia	23, (53)
Cuba	58
Cyprus	31, 64
Czech Rep	24
Denmark	25
Djibouti	17, 28
Dominica	14
Dominican Rep	58
Ecuador	58
Egypt	17
El Salvador	58
Equatorial Guinea	58, 28
Estonia	(52)
Fiji	14, 34
Finland	27, (60)
France	28, 21, 18
Gabon	28
Gambia	14
Georgia	(52)
Germany	29, (64)
Ghana	14
Gibraltar	14, 58
Great Britain	14
Greece	31, (64), (16)

Greenland	25
Grenada	14
Guatemala	58
Guinea	28
Guinea-Bissau	50
Guyana	14
Haiti	28
Honduras	58
Hong Kong	22, 14
Hungary	35
India	34, 66, 14
Goa	30
Gujarat	32
Karnataka	38
Maharashtra	44
Tamil Nadu	62
West Bengal	19
Indonesia	36
Iran	48
Iraq	17
Ireland	14
Israel	33, 17
Italy	37
Ivory Coast	28
Jamaica	14
Japan	38, (40)
Jordan	17
Kazakhstan	(64), (52)
Kenya	59, 14
Kiribati	14
Korea	40
Kuwait	17
Kyrgyzstan	(64), (52)
Laos	22, 67, 28
Latvia	(52)
Lebanon	17, 28
Lesotho	14
Liberia	14
Libya	17
Liechtenstein	29
Lithuania	(52)
Luxembourg	28, 29
Macedonia	23, 53, (20), (16)
Madagascar	41, 28
Malawi	14
Malaysia	42, 22, 62
Maldives	(55)
Mali	28
Malta	43, 14
Marshall Islands	14
Mauritania	17
Mauritius	14, 28
Mexico	58
Micronesia	14
Moldova	51
Monaco	28
Mongolia	45
Morocco	17, 28, 58
Mozambique	50
Namibia	14, 15, 29
Nepal	46
Netherlands	26
Netherlands Antilles	26
New Zealand	14
Nicaragua	58
Niger	17, 28

Nigeria .....	14, 68	Sudan .....	17
Norway .....	47	Surinam .....	26
Oman .....	17	Swaziland .....	14
Pakistan .....	66	Sweden .....	60
Palau .....	14	Switzerland .....	29, 28, 37
Panama .....	58	Syria .....	17
Papua New Guinea .....	14	Taiwan .....	22
Paraguay .....	58	Tadjikistan .....	48, (52)
Peru .....	58	Tanzania .....	59, 14, 17
Philippines .....	61, 14	Thailand .....	63
Poland .....	49	Togo .....	28
Portugal .....	50	Tonga .....	14
Puerto Rico .....	58	Trinidad & Tobago .....	14
Qatar .....	17	Tunisia .....	17, 28
Romania .....	51	Turkey .....	64
Russia .....	52	Turkmenistan .....	(64), (52)
Rwanda .....	28, 14, 59	Tuvalu .....	14
St Kitts & Nevis .....	14	Uganda .....	59, 14
St Lucia .....	14	Ukraine .....	65, 52
St Vincent .....	14	United Arab Emirates .....	17
Samoa .....	14	United Kingdom .....	14
San Marino .....	37	United States of America .....	14
São Tomé & Príncipe .....	50	Uruguay .....	58
Saudi Arabia .....	17	Uzbekistan .....	(64), (52)
Senegal .....	28	Vanuatu .....	14
Seychelles .....	14, 28	Venezuela .....	58
Singapore .....	22, 42, 62, 14	Vietnam .....	67, 22, 63
Slovakia .....	56	Yemen .....	17
Slovenia .....	23, 53	Yugoslavia .....	53, 16
Somalia .....	57	Zaire (Congo) .....	28
South Africa .....	14, 15	Zambia .....	14
Spain .....	58, 21, 18	Zimbabwe .....	54, 14
Sri Lanka .....	55, 62		

The Vegan Society is always pleased to hear of any corrections or improvements to the translations in this book, and to receive any offers of translation into languages not already included.

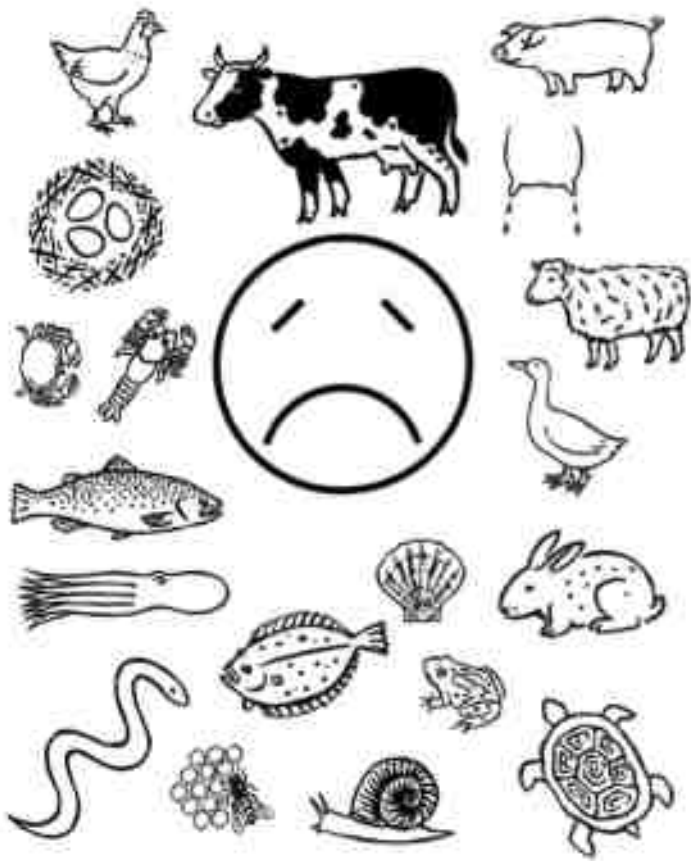
If you can help in any of these ways, please contact:

The Vegan Society  
Donald Watson House  
7 Battle Road  
St Leonards on Sea  
East Sussex  
TN37 7AA  
United Kingdom

Tel: 01424 427393

Email: [info@vegansociety.com](mailto:info@vegansociety.com)

IF ALL ELSE FAILS!



IF ALL ELSE FAILS!



VEGAN AIRLINE MEAL CODE



# VGML

# VEGETARIAN EUROPE

by Alex Bourke

### The Eurovegan guide

300 vegetarian restaurants, cafes and take-aways in 48 cities in 23 countries.

### Weekend hotspots + top tourist destinations

Amsterdam, Athens, Barcelona, Berlin, Brussels, Copenhagen, Dublin, London, giant Paris section...

### Regular updates

Check the website for new restaurants, closures and new cities



## Vegetarian Guides



From UK and USA bookshops, £9.99, \$16.95

Buy online at [www.vegansociety.com](http://www.vegansociety.com) or  
[www.vegetarianguides.co.uk](http://www.vegetarianguides.co.uk)

Check /updates for new places and closures

Visit /links for vegan food sites around the world