



## Vegetarisk mad...



- er lavet af frugt og grønt, korn, bælgfrugter mv.
- indeholder ikke kød, fjerkræ, fisk/skaldyr, ej heller i form af bouillon, tilsætning o.l.
- Nogle vegetarer spiser æg og mælkeprodukter – andre gør ikke.

Se gode råd til vegetarisk madlavning for spisesteder på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Vegetarisk mad...



- er lavet af frugt og grønt, korn, bælgfrugter mv.
- indeholder ikke kød, fjerkræ, fisk/skaldyr, ej heller i form af bouillon, tilsætning o.l.
- Nogle vegetarer spiser æg og mælkeprodukter – andre gør ikke.

Se gode råd til vegetarisk madlavning for spisesteder på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Vegetarisk mad...



- er lavet af frugt og grønt, korn, bælgfrugter mv.
- indeholder ikke kød, fjerkræ, fisk/skaldyr, ej heller i form af bouillon, tilsætning o.l.
- Nogle vegetarer spiser æg og mælkeprodukter – andre gør ikke.

Se gode råd til vegetarisk madlavning for spisesteder på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Vegetarisk mad...



- er lavet af frugt og grønt, korn, bælgfrugter mv.
- indeholder ikke kød, fjerkræ, fisk/skaldyr, ej heller i form af bouillon, tilsætning o.l.
- Nogle vegetarer spiser æg og mælkeprodukter – andre gør ikke.

Se gode råd til vegetarisk madlavning for spisesteder på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Vegetarisk mad...



- er lavet af frugt og grønt, korn, bælgfrugter mv.
- indeholder ikke kød, fjerkræ, fisk/skaldyr, ej heller i form af bouillon, tilsætning o.l.
- Nogle vegetarer spiser æg og mælkeprodukter – andre gør ikke.

Se gode råd til vegetarisk madlavning for spisesteder på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Vegetarisk mad...



- er lavet af frugt og grønt, korn, bælgfrugter mv.
- indeholder ikke kød, fjerkræ, fisk/skaldyr, ej heller i form af bouillon, tilsætning o.l.
- Nogle vegetarer spiser æg og mælkeprodukter – andre gør ikke.

Se gode råd til vegetarisk madlavning for spisesteder på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Vegetarisk mad...



- er lavet af frugt og grønt, korn, bælgfrugter mv.
- indeholder ikke kød, fjerkræ, fisk/skaldyr, ej heller i form af bouillon, tilsætning o.l.
- Nogle vegetarer spiser æg og mælkeprodukter – andre gør ikke.

Se gode råd til vegetarisk madlavning for spisesteder på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Vegetarisk mad...



- er lavet af frugt og grønt, korn, bælgfrugter mv.
- indeholder ikke kød, fjerkræ, fisk/skaldyr, ej heller i form af bouillon, tilsætning o.l.
- Nogle vegetarer spiser æg og mælkeprodukter – andre gør ikke.

Se gode råd til vegetarisk madlavning for spisesteder på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Vegetarisk mad...



- er lavet af frugt og grønt, korn, bælgfrugter mv.
- indeholder ikke kød, fjerkræ, fisk/skaldyr, ej heller i form af bouillon, tilsætning o.l.
- Nogle vegetarer spiser æg og mælkeprodukter – andre gør ikke.

Se gode råd til vegetarisk madlavning for spisesteder på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Kære kok/indehaver

Mange vil i dag gerne spise mindre kød af hensyn til dyr, sundhed og miljø – også når de spiser ude.

En kunde har efterladt dette kort i ønsket om at få flere/bedre vegetariske muligheder på menuen.

Find opskrifter og inspiration på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Kære kok/indehaver

Mange vil i dag gerne spise mindre kød af hensyn til dyr, sundhed og miljø – også når de spiser ude.

En kunde har efterladt dette kort i ønsket om at få flere/bedre vegetariske muligheder på menuen.

Find opskrifter og inspiration på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Kære kok/indehaver

Mange vil i dag gerne spise mindre kød af hensyn til dyr, sundhed og miljø – også når de spiser ude.

En kunde har efterladt dette kort i ønsket om at få flere/bedre vegetariske muligheder på menuen.

Find opskrifter og inspiration på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Kære kok/indehaver

Mange vil i dag gerne spise mindre kød af hensyn til dyr, sundhed og miljø – også når de spiser ude.

En kunde har efterladt dette kort i ønsket om at få flere/bedre vegetariske muligheder på menuen.

Find opskrifter og inspiration på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Kære kok/indehaver

Mange vil i dag gerne spise mindre kød af hensyn til dyr, sundhed og miljø – også når de spiser ude.

En kunde har efterladt dette kort i ønsket om at få flere/bedre vegetariske muligheder på menuen.

Find opskrifter og inspiration på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Kære kok/indehaver

Mange vil i dag gerne spise mindre kød af hensyn til dyr, sundhed og miljø – også når de spiser ude.

En kunde har efterladt dette kort i ønsket om at få flere/bedre vegetariske muligheder på menuen.

Find opskrifter og inspiration på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Kære kok/indehaver

Mange vil i dag gerne spise mindre kød af hensyn til dyr, sundhed og miljø – også når de spiser ude.

En kunde har efterladt dette kort i ønsket om at få flere/bedre vegetariske muligheder på menuen.

Find opskrifter og inspiration på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Kære kok/indehaver

Mange vil i dag gerne spise mindre kød af hensyn til dyr, sundhed og miljø – også når de spiser ude.

En kunde har efterladt dette kort i ønsket om at få flere/bedre vegetariske muligheder på menuen.

Find opskrifter og inspiration på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)



## Kære kok/indehaver

Mange vil i dag gerne spise mindre kød af hensyn til dyr, sundhed og miljø – også når de spiser ude.

En kunde har efterladt dette kort i ønsket om at få flere/bedre vegetariske muligheder på menuen.

Find opskrifter og inspiration på:  
[www.vegetarforening.dk/spisested](http://www.vegetarforening.dk/spisested)