



## man@kitchen

Eine Jause für Zwischendurch muss schmecken, gut aussehen und einfach in der Zubereitung sein. In der Kleingruppe fokussieren wir die Aspekte einer abwechslungsreichen Verpflegung, wie viel Zucker, Fett und Salz der „man@work“ tatsächlich benötigt und bereiten einfache Schmankerl ohne großen Aufwand gemeinsam zu.

### Ziel

Die Vermittlung einer idealen und ausgewogenen Verpflegung am Arbeitsplatz steht im Zentrum des Angebots „man@kitchen“. Darüber hinaus wird bei Auswahl der zu verkostenden Schmankerl das Hauptaugenmerk auf zeitsparende, kostengünstige Zubereitung und regionalen bzw. saisonalen Einkauf gelegt.

Mitmachen können all jene Männer, die sich über Anregungen für eine schmackhafte Vormittagsjause, oder für kleine Köstlichkeiten zur Überbrückung des Nachmittagstiefs freuen.

### Organisatorisches

Teilnehmerzahl:	max. 10 Personen
Dauer:	2 Stunden
KursleiterIn:	ErnährungsexpertIn
Ort:	Nach Absprache im Betrieb! (Im Idealfall Küche vorhanden)
Kosten:	110 EUR (zzgl. Fahrtkosten außerhalb Stadt Salzburg und Kosten für Lebensmittel, Küchenmiete falls notwendig)

### Anmeldung & Information:

AMD Salzburg – Zentrum für  
gesundes Arbeiten

Barbara Eichberger-Mettler  
Tel: 0662 887588 - 22  
E-Mail: mettler@amd-sbg.at