

# WOS IS HEUT' FÜR A TOG?

Salzburg  schmeckt

Gemüse, Obst, Kohlenhydrate, pflanzliches und/oder tierisches Eiweiß, ergänzt mit hochwertigen Fetten: Die 7 Tagesteller zeigen beispielhaft das 1 x 1 einer ausgewogenen Ernährung. So steht jeden Tag einfach eine Genuss-Zutat im Mittelpunkt einer Mahlzeit. Richtig kombiniert, schmeckt's somit nicht nur gut, sondern tut auch gut!

Was kommt auf den Teller am ...?



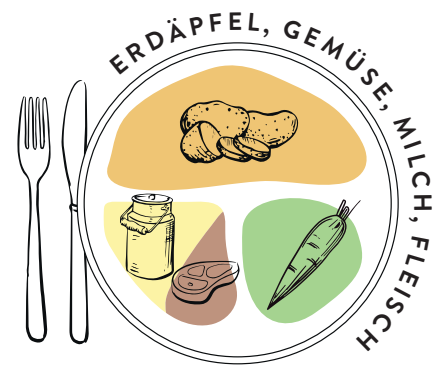
## BRATL-TAG

Beispiel: Rindsrouladen mit Polenta und Kohlsprossen-Kürbisgemüse



## GEMÜSE-TAG

Beispiel: Gemüsequiche mit Joghurt-Dip und Salat



## ERDÄPFEL-TAG

Beispiel: Gefüllte Lungauer Eachtling mit Salat



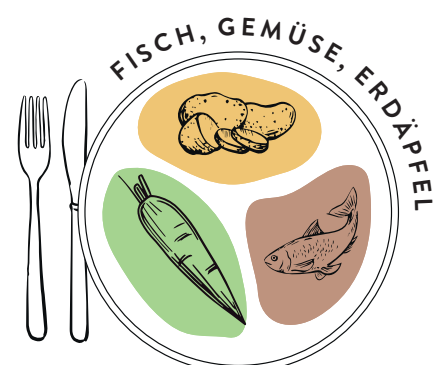
## MEHLSPEIS-TAG

Beispiel: Apfelstrudel mit Vanillesoße



## NUDEL-TAG

Beispiel: Nudelpfanne mit Gemüse und Walnüssen



## FISCH-TAG

Beispiel: Forellenfilet mit Petersilerdäpfeln und Spinat



## HÜLSENFRÜCHTE-TAG

Beispiel: Linsenragout mit Knödel und Wurzelgemüse

# 7x

ausgewogene Ernährung:

Ob Fleisch-, Gemüse- oder Pasta-Fan.

Da ist von jedem und für alle etwas dabei!