



Pályázati kiírás

Receptverseny – Főzd meg, és nyerd!

A pályázat az EFOP-1.8.2-17-00016 Jászapáti Praxisközösség az egészségért című pályázat keretében valósul meg.

Szeretsz főzni, ráadásul egészségesen?

Szeretnél nyerni?

Oszd meg velünk 3 fogásos (előétel, főétel, desszert), hagyományos magyar ebédötletedet, csak új, egészségesebb köntösben!

Mire figyelj?

- Az étel az egészséges táplálkozás ajánlásainak megfelelően!
- Növényi eredetű zsiradékot használj állati helyett!
- Minél kevesebb sót, cukrot, felesleges kalóriát tartalmazzon!
- Használj teljes kiőrlésű vagy bármilyen reform lisztet fehérliszt helyett!
- Alkalmazz reform konyhatechnológiai módszereket (pl.: csőben sütés, pataki tál, grillezés, joghurtos habarás)!

Ki vehet részt a pályázatban?

- Minden férfi és nő, aki életvitelszerűen Jászapáti, Jászkiséren vagy Jásziványon él és ezt lakcímkártyával/egyéb módon igazolni tudja.
- A pályázatban a Jászapáti Praxisközösség és az Országos Közegészségügyi Intézet munkatársai, azok közvetlen hozzátartozói nem vehetnek részt!

Mit tartalmazzon a pályázat?

1. Név, lakcím, telefonszám.
2. 3 db jó minőségű, színes fénykép a 3 ételről (1 előétel, 1 főétel, 1 desszert).
3. 3 db recept, leírással 4 főre megadva.
4. Kérjük, írja le a sütés-főzés során használt fűszer, összetevők, alapanyagok pozitív hatásait és egyéb érdekességeket, amit fontosnak tart az Ön által készített ételről!

Bármelyik hiányában érvénytelen a pályázat!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Hogyan történhet a pályázati anyag elküldése?

1. Elektronikus úton a következő címre: receptverseny2018@gmail.com
2. A Jászapáti Praxisközösség facebook oldalán privát üzenetben.
3. Személyesen (papír alapon vagy elektronikus adathordozón): 5130 Jászapáti, Kossuth u. 18. (régi bölcsőde épülete)

A pályázati anyagok beérkezésének határideje: 2018. december 2.

A pályázató automatikusan és térítésmentesen hozzájárul receptjének megjelentetéséhez.

Elbírálásért felelős személyek:

1. Bakos Judit, dietetikus
2. Pongrácz-Elek Ágnes, népegészségügyi koordinátor
3. Ádámné Vágó Krisztina, gyógytornász
4. Palik Petra, egészségfelelős

A nyertesek kihirdetése, díjátadás 2018. decemberében történik a Nyugdíjasok Karácsonya városi rendezvényen, ahol a nyertesek személyes megjelenése szükséges!

További információ:

Pongrácz-Elek Ágnes, népegészségügyi koordinátornál: 06 20 620 0015

Nyeremények:

1. **helyezett:** 3 nap/2 éjszakára szóló wellness hétvége 2 fő részére, félpanzióval Egerbe, egy három csillagos hotelbe 2019. február 15-17.

A csomag tartalma:

- szállás félpanziós ellátással (svédasztalos reggeli és vacsora),
- wellness sziget használata (élménymedence, gyermekmedence, infra-, finn-, illat- és gőzsauna, merülő medence, fekvő jacuzzi, Kneipp kavicságyas taposó medence),
- ingyenes és közvetlen átjárás a városi strandra,
- ÁFA.

Az ajándék nem tartalmazza a következőket:

- Idegenforgalmi adó (helyszínen fizetendő 450 Ft/fő/éj)
- Útiköltség
- Szabadidős, egyéb elfoglaltságokat érintő költségek (pl.: belénió)
- Reggelin és vacsorán kívüli étkezések költségei.
- Parkolási költségek: 1000 Ft / gépkocsi / éj áron tudnak bi rendelkezésre.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Az utazás csak a megadott időpontban lehetséges.

2. **helyezett:** TEFAL Ingenio edényszett, 4 részes

3. **helyezett:** Hauser Kontakt Grill

A pályázaton való részvétel ingyenes!

Fakanálra fel! 😊

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE