

SEDMODNEVNI JELOVNIK ZA PACIJENTE KOJI BOLUJU OD SRČANO-KRVOŽILNIH BOLESTI

PONEDJELJAK

Doručak: Čokoladni smoothie s kakaom, biljnim mlijekom, cornflakesom, jabukom i lanenim sjemenkama

Ručak: Pileća prsa i tikvice s roštilja, pečeni krumpiri i ajvar

Večera: Tjestenina sa svježim sirom, rajčicama i bučinim sjemenkama začinjeno bosiljkom, mažuranom i maslinovim uljem

UTORAK:

Doručak: Kukuruzni krekeri s kikirikijevim maslacem posuti grožđicama i 70%-tnom tamnom čokoladom narezanom na tanke listiće smokve

Ručak: Prosoto sa slanutkom, mrkvama, tikvicama, pasiranom rajčicom i paprikama

Večera: Sendvič od integralnog kruha premazan humusom, s polutvrdim sirom, nemasnom purećom šunkom, rajčicom, avokadom i lukom

SRIJEDA

Doručak: Omlet s prilogom od svježih krastavaca, šalica jogurta s 2,8% m.m.

Ručak: Rižoto s piletinom, prilog od svježe salate

Međuobrok: Nektarina

Večera: Kuhana palenta s umiješanim mljevenim lanenim sjemenkama, polumasni svježi sir začinjen s malo maslinovog ulja i mediteranskim začinima

ČETVRTAK:

Doručak: Zobena kaša na biljnom mlijeku (začini po volji) s borovnicama i indijskim oraščićima te grožđicama

Ručak: Odrezak od tune s grill tave i blitva s krumpirom na lešo

Večera: hladna salata s krumpirom na lešo (od ručka), kuhanim graham, rajčicama, svježim krastavcima, lukom i maslinama

PETAK:

Doručak: Kuhana heljda sa sjeckanim orasima, grožđicama, gnječenom bananom i kakaom

Ručak: Teleća juha, meso na lešo s prilogom od ribanog svježeg kupusa

Međubrok: lubenica

Večera: Šalica jogurta s 2,8% m.m., integralno pecivo sa sjemenkama

SUBOTA:

Doručak: Palačinka od zobenih pahuljica i mljevenih badema s ekstra džemom

Međubrok: Bademi i datulje, breskva

Ručak: Teleći šniceli, mix pečenog sezonskog povrća, kuhana riža

Večera: Pecivo sa zrnatim sirom, zobenim pahuljicama i mixom sjemenki, namaz humus od slanutka

NEDJELJA:

Doručak: Jaja na kajganu, svježi krastavac ili rajčica, integralni kruh

Međubrok: Šljive

Ručak: Brancin s roštilja, zelene mahune s krumpirom

Večera: Tjestenina sa šašom

Ured za udruge Vlade RH objavilo je Poziv za dostavu projektnih prijedloga „Jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva za provedbu programa aktivnog starenja“ (referentni broj: SF.3.4.08.06) čiji je opći cilj jačanje organizacija civilnoga društva u području aktivnog starenja s ciljem povećanja kvalitete života i socijalne uključenosti starijih osoba i/ili umirovljenika. Specifični ciljevi poziva su unaprijediti kapacitete organizacija civilnoga društva za provođenje Programa aktivnog starenja na lokalnoj razini te provedba aktivnosti s ciljem povećanja kvalitete života i socijalne uključenosti starijih osoba i/ili umirovljenika. Projektom „Sijede više vrijede“, Kodni broj SF.3.4.08.06.0105 želimo ojačati kapacitete dviju udruga (udruga „ŽENA“ i Udruga umirovljenika grada Knina) u ŠKŽ za provođenje Programa aktivnog starenja u koji će biti uključeno 400 osoba starijih od 55 godina i umirovljenika tijekom 24 mjeseca kroz organiziranje radionica informatičke pismenosti, grupnih aktivnosti provođenja slobodnog vremena, savjetovanje i informiranje. Ojačat ćemo i kapacitete 10 zaposlenika i volontera OCD-a kroz organiziranje izobrazbi i studijskog putovanja o pripremi i provedbi programa aktivnog starenja. Projekt je sufinanciran sredstvima Europske Unije (ESF +) te proračunom Republike Hrvatske. Ukupna vrijednost bespovratnih sredstava iznosi 260.661,87 €. (85% sredstava sufinancira Europski socijalni fond plus, a preostalih 15% sredstava financira se iz Državnog proračuna Republike Hrvatske). Cilj projekta je ojačati kapacitete dviju udruga (udruga „ŽENA“ i Udruga umirovljenika grada Knina) u ŠKŽ za provođenje Programa aktivnog starenja u koji će biti uključeno 400 osoba starijih od 55 godina i umirovljenika tijekom 24 mjeseca.



ESF+
Učinkoviti ljudski
potencijali



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ni Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Saznajte više na www.esf.hr