

Mi mennyi a piacon?

(november első hetében)

	Bosnyák tér	Sashalom
Burgonya	98-128 Ft	148-168 Ft
Hagyma	148 Ft	133-198 Ft
Karfiol	198-298 Ft	198-348 Ft
Zeller	398 Ft	398 Ft
Karalábé	198-298 Ft	398 Ft
Sárgarépa	98-148 Ft	198-298 Ft
Fehérrépa	248-480 Ft	160-498 Ft
Fejes káposzta	98-120 Ft	128-198 Ft
Kelkáposzta	168-198 Ft	198-250 Ft
Padlizsán	198-480 Ft	598 Ft
Uborka	278-298 Ft	398 Ft
Cékla	98-148 Ft	198 Ft
Sütőtök	148-250 Ft	148-198 Ft
Paradicsom	198-550 Ft	220-498 Ft
Paprika	168-298 Ft	198-498 Ft
Gomba	440 Ft	598 Ft
Saláta	78-130 Ft	130-140 Ft
Alma	198-298 Ft	98-298 Ft
Körte	198-398 Ft	278-498 Ft
Szilva	398-598 Ft	498 Ft
Szőlő	398-448 Ft	298-498 Ft
Narancs	298-398 Ft	298-498 Ft
Mandarin	298-448 Ft	250-398 Ft
Citrom	398-448 Ft	450-498 Ft
Grapefruit	298-598 Ft	498 Ft
Banán	278-298 Ft	348 Ft
Gesztenye	800 Ft	498-798 Ft
Dióbél	1600-2000 Ft	1500-2000 Ft
Mák	960 Ft	800 Ft
Tyúk	520 Ft	480-580 Ft
Tojás	25-30 Ft	28-36 Ft
Csirke	998 Ft	998-1090 Ft
Csirkecomb	688-728 Ft	780-890 Ft
Sertéscomb	1069-1200 Ft	1150-1180 Ft
Dagadó	1039-1090 Ft	998-1130 Ft
Oldalas	990-1029 Ft	998-1050 Ft
Rostélyos	1280-1400 Ft	1080-1090 Ft
Élő ponty	850 Ft	850 Ft
Pontyszelet	1490 Ft	1499 Ft
Házi tej	200 Ft	170 Ft

KÉTMŰSZAKOS OKMÁNYIRODAI MUNKARENDET szavazott meg Zugló Önkormányzatának képviselő testülete. Az új munkarend célja, hogy az okmányiroda által nyújtott szolgáltatás igazodjon az ügyfelek igényeihez. Ennek érdekében a jövőben munkaidő előtt és után, minden területen lehet majd ügyeket intézni a 15 fővel kibővített létszámmal dolgozó okmányirodában. Az új ügyfélfogadási idő kedd kivételével hétköznap 6.15-13.30-ig, illetve 14 órától 21.15-ig tart.

Aktuális receptünk Halkocsonya

Hozzávalók: 1 kg pontyszelet, 3 fej hagyma, só, pirospaprika.

A felszeletelt hagymát és a halat rétegezve tesszük lábosba, a rétegeket enyhén sózzuk és megszórjuk pirospaprikával. Felöntjük annyi hideg vízzel, hogy ellepje, majd kis lángon főzni kezdjük. Mikor kissé bugyogni kezd, további 30 percig főzzük kis lángon, kavarás nélkül. A haldarabokat (aki szereti, a hagymát is) tálakba szedjük. A levet felére főzzük tovább, majd átszűrve a halra öntjük. Ha egyenletesen, lassan főtt, a kocsonya tiszta, átlátszó lesz. Hideg, de fagymentes helyen dermedtjük és tartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Kukta tanoda



A Kompanya Kulturális és Szabadidő Közhasznú Egyesület a Zugló Televízióval, illetve az IKEA Lakberendezési Áruházzal összefogva november 7-én egy érdekes és izgalmasnak tűnő kezdeményezéssel rukkolt elő. A trió az elkövetkezendő hetekben Kukta Tanoda néven egy főzőtanfolyamot indít Zuglóban. Az ötlethez az IKEA a mindennel felszerelt konyhával, illetve fősza-kácsával, Kaldeneker Györggyel, a Zugló TV a helyiséggel, illetve a médiaháttérrel, míg az ötletgazda civil szervezet a program kidolgozásával, megszervezésével járult hozzá.

A Kukta Tanodával több célunk is volt: egyrészt szeretnénk volna a családi (együtt)főzést meghonosítani a kerületben úgy, hogy közben az egészséges táp-

lálkozást is népszerűsítsük. Ez utóbbiban Kisa Judit személyében szakképzett dietetikus áll majd a rendelkezésünkre. Másrészt nem titkolt célunk az oktató-nevelőmunka segítése azzal, hogy minél több diákot, és rajtuk keresztül iskolákat is bevonjunk ebbe a programba – mondta a november 7-i nyitóeseményen Pammer Stella, az egyesület elnöke.

Az IKEA számára mindig is fontos szempont volt a helyi kezdeményezések támogatása. Különösképpen, ha azok az életminőség javítására irányultak. A Kukta Tanoda egészségnevelő programját ilyennek gondoljuk, s ezért szívesen álltunk a kezdeményezés mögé – tette hozzá Geröcs Vendel, az áruház PR menedzsere.

A tervek szerint a főzőtanfolyamok előzetes egyeztetések után kedden és csütörtökön késő délután, illetve szombaton délelőtt lesznek. A program mindig egy rövid dietetikus bevezetővel indul, a tanfolyam résztvevői megismerkednek az alapanyagokkal, megtudják azok tápanyag-értékét, majd a vezető szakács segítségével munkához látnak. A programokról a Zugló Televízió felvételeket is készít, melyeket a műsoraikban le is adnak.

A Nemzeti Alaptantervnek régóta részét képezi a háztartásban, ám ez (hely és eszköz hiányában) a gyakorlatban nem igazán működik – mondta az egyesület elnöke. – Mi szeretnénk ebben is segítséget nyújtani az iskoláknak azzal, hogy a tankönyhátnak előzetes egyeztetést követően a rendelkezésükre bocsátjuk. Annak érdekében, hogy erről a lehetőségről az intézmények is első kézből értesülhessenek, a közeljövőben egy kihelyezett vezetői értekezletet szeretnénk tartani a Kukta Tanoda helyszínén (a Dr. Mező Ferenc Általános Iskola udvari kisépületében), amelyre valamennyi iskolaigazgatót szeretettel várunk majd.

És hogy az intézményvezetőknek különleges élményben lesz majd részük, azt november 7-én Kaldeneker György mesterszakács és csapata – a szomszédos Dr. Mező Ferenc Általános Iskola öt diákja - látványosan bizonyította. A tortilla-alapú szendvicstekercs, a színes zöldségcsíkok, a zöldséges-rákos tészta, a túrós pogácsa és a rendkívül ízletes csokoládés-céklás sütemény a sajtó valamennyi jelenlevő munkatársának elnyerte a tetszését. (M)

EKKLÜZÍV PANELES BEJÁRATI AJTÓ AKCIÓ!
100 X 2100 5 pontos kulcsműködtetésű biztonsági zár K=1,36 3 kamrás megerősített profilból

ABLAK AZ ÉLETRE
Nyílászáró Korszerűsítési Program

30% TÁMOGATÁS **10% KEDVEZMÉNY** **10 ÉV GARANCIA**

FEHÉR ABLAK
AJTÓ-ABLAK BEMUTATÓTEREM
1163 Budapest, Veres Péter út 15/c
Tel: 06-1-4031400 Fax: 06-1-4021000 Nyitvatartás: H-P: 9-18 Sz: 9-13

158.900 Ft-áfa HÉLYETT **99.900 Ft-áfa**

Üzleteink:

1163 BUDAPEST, VERES PÉTER ÚT 15/A
T.: 403-53-73

1037 BUDAPEST, BÉCSI ÚT 22B.
T.: 387-79-18

NYITVA TARTÁS:
H-P: 8-18, SZO: 9-13

MATERIAL CENTER
1134 BUDAPEST, RÓBERT K. KRT. 54-5B.
T.: 412-18-12

NYITVA TARTÁS:
H-SZO: 10-20 V: 10-18

5% kedvezmény a hirdetés felmutatójának.
Akciós termékeinkből további kedvezményt nem biztosítunk.

AKCIÓS TERMÉKEK:

- ◆ 20x25 csempék: 1190 Ft/m²
- ◆ 20x25 mozaik csempék: 1190 Ft/m²
- ◆ Kifutó lengyel csempék, padlók AKCIÓS ÁRON
- ◆ Cimsec flexibilis csemperagasztó: 2790 Ft/25 kg
- ◆ Cseh negyedköríves zuhanykabinok: 19.300 Ft-tól
- ◆ Grohe falba építhető wc-tartály króm nyomóállappal: 33 900 Ft
- ◆ 60 cm mosdó: 6990 Ft

www.rustic.hu

Főzőtanfolyamok a KUKTA TANODÁBAN!

KARÁCSONYI MENÜK ÉS KARÁCSONYI ÉDESSÉGEK

A tanfolyam november végén indul
Jelentkezés a 789-0560-as számon

EREDETISÉGVIZSGÁLAT

Tel: 409-5004, 06-20-974-2656

MOBIL EREDETISÉGVIZSGÁLAT

Tel: 06-20-329-9434

IGAZSÁGÜGYI SZAKÉRTŐ AUTÓBIZTOSÍTÁSOK

ÁTÍRÁS HITEL

Tel: 06-70-275-7545

AKTIV
KFT
IHG

Cím: 1162 Bp. Szlovák út 79/B. (OMV kút mellett)

Triumph INTERNATIONAL

SZÜLETÉSNAPI AKCIÓ
a csömöri AUCHAN
TRIUMPH márkauzletben

DECEMBER 1-ÉN, CSAK 1 NAPIG

minden termék
-20%
engedménnyel kapható!

Már a karácsonyi újdonságok is megérkeztek!
Érdeemes betérni!

TRENDYDANCE TÁNCISKOLA

XVI. kerület
Thököly út 12.
70/774-0024

Esküvői tánc

- Fejőlt-, gyermek-, társastánc
- Kondi táncos torna
- Versenytánc, szalagavató

www.gportal.hu/trendydanceiskola

ASZFALTOZÁS

Kenguru Építőipari Kft.
Tel./Fax.: 403-1900
06-30-491-3626

Vállalkozunk:
aszfalt- és betonburkolat készítésére
Öntött aszfalt 3cm vastagságig
3.000 Ft/m² + áfa
Útportalanítás **mar** aszfalttal
100 Ft/cm/m²

ÚJ BORSZAKÜZLET!
Válogatott palackozott borok
0,75 és 2 literes kiszerezésben

**Magyar termelők
minőségi borai**

**a Borostyán
Borboltban**

Bosnyák tér **174.** Gyarmat u.
Nagy Lajos király u.

XIV. Nagy Lajos király u. 174.
Telefon: 786-0184
Nyitva: H-P 10-18, Sz: 10-13