

Régió



Megjelenik:
Pest megyében
60 000 pld-ban
e-mail: info@
regiolapok.hu

2018. február • XI. évf. 2. szám

www.regiolapok.hu

Üllő, Vecsés, Gyál, Felsőpakony



Neoton Monoron 11. oldal

Régiós étteremtúra

Ma már nem kell a fővárosig utazni egy jó ebédért vagy vacsoráért, a környék is egyre erősebb étteremfronton.



Húsleves, babgulyás, halászlé, töltött káposzta, pörkölt nokedlivel, harcsapaprikás túróscsuszával. Egytől egyig kiváló ételek, a hazai konyha meghatározó fogásai. Napjainkra azon-

ban szélesre tárult előttünk a modern konyha ajtaja, egyre több lehetőségünk van megismerni más nemzetek nem kevésbé kedvelt ételeit. Kinyílt a világ és ez a kulináris élményekben is jelentkezik: izgal-

mas új ízek, korábban hírből sem ismert új ételek hódítanak a tányérokra, a fiatalabb generáció pedig „kajaforradalmat” robbantott ki az új éttermi divatiránnyal, az úgynevezett street fooddal, az

utcai bódékban árusított ételek éttermi szintre emelésével. A fővárosban – és egyes vidéki városokban – tombol a „kajaláz”, egymást érik a jobbnál jobb ételeket kínáló helyszínek, amelyek rendre megtelnek fogyasztó vendéggel. A környék egyelőre közel sem kényeztet el annyira az étterembe járókat, mint Budapest, amivel egyáltalán nincs baj, az ország fővárosával elég nehéz lenne versenyezni. Azt azonban elmondhatjuk, hogy a térség településein üzemelő éttermek között is egyre több az igényes, jó minőségű étellel szolgáló helyszín. Természetesen vannak pocsék helyek is, cikkünkben most csak a jókkal foglalkozunk.

Folytatás a 4–5. oldalon

Lopás

» Azzal gyanúsít a rendőrség egy vecsési és egy monori férfit, hogy kirámulták az első és eddig egyetlen magyar világbajnok teniszező pogygyaszát a Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtéren.

Részletek a 3. oldalon

Megemészjtjük?

» Sokan ebben az egészséges életmódot követő, talán néha már követelő világban csupán egy divatos betegségnek gondolják az ételallergiát és az ételintoleranciát. Sőt, legtöbbször – szerencsére – meg sem tudja különböztetni a kettőt egymástól.

Részletek a 13. oldalon

Baromfiudvar

» Észrevehetően egyre többeknek fontos, hogy honnan és milyen minőségű az asztalukra szánt étel alapanyaga. Akik ebben biztosra akarnak menni, azok ma is a saját baromfiudvarra és a konyha-

kertre esküsznek. A környékbeli falvakban is vagy újraéledni látszik a baromfitartás divatja, vagy mindig is megvolt, csak nem vettük észre.

Részletek a 6. oldalon

Könyvbemutató

» Baranyi Ferenc költő, és Simon Gyula műfordító a monori könyvtárban mutatta be legújabb közös munkáját. A találkozózt a közönség részéről rendkívül nagy érdeklődés kísérte. A könyv-

bemutató előtt az alkotókat a kulisszatitkokról, Madarász Imre irodalomtörténész pedig a mű jelentőségéről kérdeztük.

Részletek a 12. oldalon

Egészség

» Március közeledtével egyre több a napfény, mégis bágyadság, levertség, ingerlékenység teszi tönkre napjainkat. Mit tehetünk ellene?

Részletek a 14. oldalon

Hirdetés

10 éve dinamikusan fejlődő
nagyüzemi konyha
szakképzett

cityfood

HENTEST, SZAKÁCSOT,
gyakorlattal rendelkező
KONYHALÁNYT, MOSOGATÓT
és RAKTÁROST keres
betanított munkára kiemelt bérezéssel,
éjszakai és nappali műszakba is.

Jelentkezni lehet e-mailben: karrier.city@gmail.com fényképes önéletrajzzal
Telefonon: 06-20/77-111-53

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

Magócsi Ruhatisztító

Tisztítsa szőnyeget már 1080 Ft/m²-től
háztól házig szállítással!

Felnevőhelyek:

Vecsés: CBA, kulcsmásló.

Monor: Kossuth Lajos u. 41.

Üllő, Templom tér, Hableány Lakástextil üzlet.

Teljes körű ruhatisztítás és -festés
Bőrruházat tisztítása és festése
Gyapjúágynemű-tisztítás

Óvodáknak, iskoláknak, közületeknek
egyeti reklámáron. Kérje ajánlatunkat!

Üzlet: 2200 Monor, Kossuth L. u. 41. • Tel.: 06-29/411-135
Nyitvatartás: hétfő–péntek: 8–17, szombat: 8–12

Fontos az egészséges táplálkozás?

Amit eszel azzá leszel
– mondá egykor Hippokratész, a görög orvos.



Nehéz lenne vitába szállni az állításával, hiszen napjainkra egyértelműen kiderült, hogy az egészség megőrzésében igen jelentős szerep jut az elfogyasztott ételeknek. Vannak, akik még a vasszőget is megennék, mások a hosszú és egészséges élet reményében például a biokosztot választják, és sajnos olyanok is akadnak, akiknek a szervezete nem tolerálja az ételek egyik-másik ösz-

szetevőjét, ezért kénytelenek megválogatni, hogy mit fogyasztanak. Nap mint nap hallhatjuk a rémtörténeteket is: penészes húst, romlott süteményt, ellenőrizhetetlen forrásból származó alapanyagot találtak az ellenőrzés során.

Arra kerestük a választ a járőrelőktől, fontosnak tartják-e az egészséges táplálkozást? Egyáltalán, miként étkeznek?

Papp Beáta, Felsőfarkasd

Három gyermekem van, szerencsére nincs egészségügyi problémánk, de ettől függetlenül fontos, hogy mi kerül az asztalra. Fogyasztunk zöldséget és gyümölcsöt, és húsmentes napokat is szoktunk tartani.



Majoros Jánosné, Monor

Fontos az egészséges táplálkozás, ha a pénztárca is engedi. Sok rosszat hallani a táplálkozással kapcsolatban, ezért nehéz eldönteni, hogy mit szabad és mit nem. Otthon főzünk, igyekszünk minél változatosabb ételeket készíteni.



Lilikné Nagy Erika, Gomba

Odafigyelünk a táplálkozásra, próbálunk minél egészségesebben étkezni. A gyermekeink egészségére is figyelünk, ezért nem esznek sok édeséget.



Bágyi Csaba, Monor

Odafigyelek az egészségemre, így arra is ügyelek, hogy milyen ételeket fogyasztok. A gyorséttermi ételeket inkább kerülöm, a házi kosztot részesítem előnyben.



Öröm az örömben

VAN EGY SZTORIM

► Egy üllői olvasónk, **Füri Lászlóné** kereste meg szerkesztőségünket a napokban, hogy megossza velünk cseppet sem kellemes történetét, és egyben köszönetet mondjon azoknak, akik segítettek rajta.

Füri Lászlóné a monori buszpályaudvarra igyekezett, mikor – a mai napig nem tudja hogyan – egyik pillanatról a másikra elterült a földön. Füri Lászlóné bottal jár, talán a segédeszköz nem illeszkedett jól a talajhoz, de az is lehet, hogy a lába csúszott ki alóla. Olyan hirtelen történt minden, mire fölésmélt, már a földön feküdt. Idegenek állták körül, buszra várakozó fiatalok voltak a pályaudvar-

ról. Látták, hogy mi történt és azonnal segítségére siettek. Felsegítették, majd a buszváróba támogatták, közben egyikük hívta a mentőt. Szükség is volt rá, hiszen komolyabbnak tűnt a sérülés, a fejen tátongó vérző seb nem járték.

A pórul járt hölgy inkább haza indult volna, a fiatalok beszéltek rá a kórházra, nehogy nagyobb legyen a baj. Jól tette, hogy hallgatott rájuk, a sebet végül nyolc öltéssel varrták össze.

Füri Lászlóné hálás a fiataloknak, ezért lapunk hasábjain keresztül szeretné megköszönni, hogy segítettek rajta a bajban.

Reméljük, célba ér az üzenet, annak pedig külön örü-

Mesélje el!

► Van egy jó sztorija a régióból? Tud olyan témát, amelyek fontosak lehetnek a közösség számára? Értesítse kiadónkat és megírjuk az ön sztoriját is!

Történeteik rövid leírását az info@regiolapok.hu e-mail címre, vagy a Régió Lapkiadó Kft. 2200 Monor, Kossuth Lajos utca 71/A címre küldjék.

lünk, hogy amint ez a történet is mutatja, minden híresztelés ellenére vannak még jóérzésű fiatalok, akik vadidegenként is azonnal segítenek a bajban.

Lehajolni tilos!

Molnár Anna jegyzete

Álltunk a megállóban a buszra várva, velünk szemben a túloldalon három fiatal fiú beszélgetett. Jókedvük volt, néha nagyokat nevetettek, közben előkerült valahonnan három narancs is, mindegyikük elkezdett hámozni egyet-egyet. Úgy, hogy a narancshéjakat lazán, szinte már magától értetődő nemtörődomséggel maguk köré hajigálták.

Gyakran megfordulok én itt, ennél fogva sűrűn találkozom a közmunkásokkal is, akik erre felé is rendszeresen, naphosszat hajolgatnak, söprögetnek, nyikorgó hulladék-tároló kocsikat tologatnak. A jól öltözött, laza, vidám fiúk és a szétdobált gyümölcshéj láttán azonnal eszembe jutottak ezek a lazának és vidámnak még soha nem látott férfiak és asszonyok, úgyhogy nem bírtam tovább és átbaktattam a túloldalra – felvéve közben néhány, az úttestre repült narancshéjat – és megkérdeztem a fiúkat, idevalósiak-e?

Büszkén vágta rá azonnal, hogy igen – várva, hová lyukadok ki. Ekkor döböntem rá, hogy fogalmuk sincs arról, mit művelnek. Öntudatlanul szemetelnek.

Szeretnek-e koszos faluban élni? – tettem fel a kérdést – ők meg ekkor jöttek rá, mit akarok. Mutattam a tőlük három lépésnyire lévő hulladék-tárolót, meg a tizlépésnyire lévő másikat, mire azt felelték: rendben van, összeszedik és odaviszik, amit maguk köré dobáltak. Nem voltak illúzióim, tudtam, hogy nem teszik meg.

Megérkezett közben a busz, felszálltam, s az ablakból még láttam, amint a srácok nevetve elvonulnak, maguk mögött hagyva ezt az egész közjátékot, szemetéstül.

Másnap ugyanitt négy kis barátnő szórta a csipstészt kifelé a zacskóból. Ugyan nem szándékosan, csupán óvatlanul, de kacarászva rugdalták aztán a cipőjük orrával a lepottyant csemegék darabkáit. Én meg arra gondoltam közben: talán ki kellene írni feltűnően néhány táblára a környéken, hogy lehajolni és a földről felvenni bármit is, szigorúan tilos.

Hogy hányan szegnék meg a tilalmat csak azért is, pusztán ellenszegülésül, arra legalább két számjegyű tippem lenne.

Vadászat

Kertész Zsuzsa jegyzete

Akik csak úgy belibbennek teli pénztárcával valamelyik elegáns butikba – pláne, ha ott még törzsvevők is – hogy új darabbal bővítsék ruhátárukat, azoknak fogalmuk sincsen, hogy az élet dzsungelének micsoda kalandjaitól fosztják meg magukat.

Egy férfival jön például szembe két asszony az utcán, ke-rekes bevásárlószatyrot húznak maguk után, és azt kérdik fáradt hangon, törődött tekintettel:

– Tessék mondani, merre van a vasútállomás?

Emberünk megmutatja, aztán menne is mindjárt tovább, de az egyik elcsigázott asszony elébe áll, s a táskájába beletűrva elővesz egy csomag zoknit, aztán mindjárt egy másikat, majd egy pár bőrkesztyűt, néhány törülközőt, s a halomnyi holmit emberünk karjai közé tolva így szól:

– Tessék, ez mind a magáé, amiért ilyen kedves és udvarias volt. Úgyis csak elvennék tőlünk a határon.

Emberünk ekkor gyanút fog, tiltakozva próbálja visszaadni a rátukmált holmit: nincs rá szüksége, pláne ingyen.

– Hát jó, akkor adjon érte, amennyit akar – hangzik a válasz, egyúttal azonban egy járőrelő figyelmeztető megjegyzése is:

– Be ne dőljön nekik! Engem ezzel már átvertek! Otthon kiszámoltam, hogy a nagylelkűségükön annyit veszítettem, amennyit egy butikban sose költöttem volna el!

Na de nincs az a butik, ahol ilyen izgalmas zsákmányszerző műveletek valaha is megeshetnének.



Enyves kezek turkálnak a táskákban

Kifosztották a poggyászatát? Köszöntjük a repülőtéren!

Azzal gyanúsít a rendőrség egy vecsési és egy monori férfit, hogy kirámolták az első és eddig egyetlen magyar világbajnok teniszező poggyászatát a Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtéren. Sajnos nem az ékszereitől és a parfümétől megfosztott Babos Tímea az egyedüli károsultja a reptéren szervezett kezek között folyó bűnözésnek. Január közepén például attól volt hangos a magyar sajtó, hogy több koreai utas értékeit is ellopták a repülőtéren. Az esetre a dél-koreai nagykövetség is felhívta a figyelmet. Sajnos ezzel sem értünk a lopások végére, bőven lenne mit felsorolni az elmúlt évekből, évtizedekből. Mert bizony évtizedes múltja és híre van a reptéren elkövetett lopásoknak. Ezzel szemben a legutóbb napvilágot látott esetek hallatán kicsit olyan érzésünk lehet, mint ha most túrták volna fel először illetéktelen kezek a bőröndöket.

Babos Tímea poggyászatát a rendőrség adatai alapján vélhetően a 25 éves vecsési M. Márk és a 22 éves monori E. Bence nyitotta fel és lopta

ki belőle az értékeket. A férfiakat a rendőrök előállították, ellenük lopás elkövetésének megalapozott gyanúja miatt indítottak eljárást. Ez a felszín kapargatása, amit ezzel kapcsolatban láthatunk és hallhatunk csak a jéghegy csúcsa. A lopások profin szervezett módon zajlanak, nem tegnap kezdődtek és nem is szűnnek meg holnapra. A hatóságok eddig nem tudtak hatékonyan fellépni – a legtöbbit az utasok tehetik a saját érdekükben, például azzal, ha nem akarnak komolyabb értéket a csomagterbe küldött táskákba, vagy fíliát rakatnak a poggyászra.

Egy a reptéri munkát jól ismerő forrásunk elmondta, már évekkel ezelőtt is jellemző volt, hogy egyes munkavállalók csak azért mentek dolgozni a rakodók közé, mert köztudott volt, hogy lehet lopni. Az alacsony fizetéseknek a többszörösét kereshette meg, aki jó szarka volt,

utasok tömegeit fosztották ki hétről hétre, olykor vastkos pénzkötegeket, ékszereket, drága órákat, bőrkabátokat, fényképezőgépeket, laptopokat, ruhákat és ki tudja még mi mindent emeltek ki a gyanútlan utazók poggyászaiból. Forrásunk elmondása szerint akkor is sokan szerettek lopni, mikor divatba jöttek a törökországi kiruccanások és a turisták egy része „arannyal tele-tömött” táskákkal tért haza. Akkoriban az a hír járta, hogy a környékbeli településeken sok ház épült fel a táskából elemelt arany eladásából származó forintokból. Peresze ezeket az eseteket felderíteni szinte lehetetlen, az is elképzelhető, hogy egy részük csak városi legenda. Szóbeszédből mindig sokkal több volt, mint épkezláb bizonyítékból. Ezzel együtt azért ideillik a mondás: nem zörög a haraszt ha nem fújja a szél. Bár a hazai repülőtéren nagyon elharapóztak a lopások, ne feledkezzünk meg arról, hogy hasonló esetek a világ számos repterén megtörténnek.

Csak azt tudjuk tanácsolni a repülőgéppel utazó olvasóinknak: tegyenek meg mindent értékeik biztonságáért, mert amelyik táskát könnyűszerrel ki lehet bontani, abból előbb vagy utóbb, de eltűnik valami.

Varga Norbert

Ellenőrzések várhatók

» A lopások miatt a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium elrendelte a reptéri földi kiszolgáló szervezetek soron kívüli hatósági ellenőrzését.



Lebontott vasúti megálló

VECSÉS

» Túlságosan megszoktuk már azt a kis, elhanyagolt épületet, amely Vecsés-Kertalja vasúti megállóként működött. Ha jegyet már nehezen adtak is a pénztárnál, jó volt beállni az eső elől a fedett előtérbe. A több mint száz éve felhúzott háziköt egyik napról a másikra lebontották.

Vecsés-Kertalja őrházát (akkor még 198 számú őrház), már 1892-ben említik, de a megálló fejépülete váróteremmel, „utasárnyékszékkel” 1909. június 11-én készült el. A megállóhoz tartozott a 198/A jelű őrház (amely Vecsés, Vecsés-Kertalja között található), és a megálló állói végén a 198/B számú őrház. A krónikások érdekesésként említik, hogy 1905-től már a távolsági vonatok is megálltak a megállóhelyen.

Az idő megtette hatását, s mivel a felújítások elmaradtak a kis épület elég rossz állapotba került, és hát az utazási szokások is megváltoztak, egyre kevesebben vették igénybe az ottani szol-

gáltatást. Jegykiadó-automatát, fénysorompót állítottak üzembe. Talán megmenthető lett volna a régi épület, de érdemi funkció nélkül nem lett volna értelme, és a fenntartás is sokba került volna. Döntés született a bontásról. A munkálatokkal gyorsan végeztek a melósok.

A MÁV hivatalos indoklása szerint: „Vecsés-Kertalja megállóhelyen a rossz műszaki állapotú, vasútüzemi szempontból kihasználatlan épület bontását a kulturált környezet kialakítása érdekében – az önkormányzat egyetértésével – bontották le. Új épület nem szerepel a fejlesztési tervekben. A felszabadult terület hasznosításáról egyeztetések várhatók az önkormányzat és a MÁV között. Vecsés-Kertalján a MÁV-START vállalkozó közreműködésével partneri pénztárat üzemeltet, a jegykiadás telepített konténerből történik. A pénztáron kívül jegykiadó-automata biztosítja a vasúti jegyváltást. Az automata a Budapest felé közlekedő vonatok peronján található.”

(más)

Saját anyját zsarolta

MONOR

» Saját anyját zsarolta egy 37 éves monori férfi, még késsel is megfenyegette, hogy pénzt csikarjon ki tőle.

R. Ferenc 37 éves monori lakost február 6-án fogták el a monori rendőrök, miután a tudtukra jutott, hogy a férfi több ízben megzsarolta a saját anyját. R. Ferencnek pénzre volt szüksége, ezért nem volt rest fenyegetőzni, anyjától havi rendszerességgel követelte a napi bevételt. December óta többször is rémisztgette, egyszer

pedig késsel nyomatékostotta az akaratát: kilátásba helyezte, hogy leszúrja a sértettet, ha nem kap tőle pénzt. A nő – mi más tehetett volna – eleget tett a követeléseknek. A férfit a monori rendőrök előállították, majd gyanúsítottként hallgatták ki. A Monori Járásbíróság február 9-én elrendelte előzetes letartóztatását, így R. Ferenc talán már azt is tapasztalta, hogyan viszonyulnak a „sitten” a saját anyjukat késsel fenyegető semmirekellőkhöz.

V.

Régiós étteremtúra

FOLYTATÁS A CÍMLAPRÓL

► Két évvel ezelőtt vette át a vecsési étterem üzemeltetését egy fiatal pár, *Kéri Sándor* és *Kakucska Ágnes*. A Fütte Bistro a Telepi út 43. szám alatt, a Bálint Ágnes Kulturális Központ épületében várja a vendégeket. Az ajtón belépve azonnal szembetűnik a különleges enteriőr, amely olyan érzetet kelt a vendégekben, mintha nem is étteremben járna, hanem a nagynéni hangulatos nappalijába tért volna be. Kéri Sándor elmondása szerint a belső tér megálmodásakor arra törekedtek, hogy az minél marasztalóbb és családiasabb legyen. Az élményt pedig tovább fokozza, amiért az ember elsősorban étterembe megy: az étlap, amely a Füttében az egyszerű, a modern és az olasz étellek ötvözetéből jött létre.

Fontosnak éreztük, hogy étlapunk minél szélesebb rétegeknek szóljon, ezért az olyan ismert és népszerű fogások, mint a Budapest bélszín, mellett a manapság divatos ételek és az olasz konyha egyes ételei is helyet kaptak. Külön kiemelném az olasz recept alapján készülő pizzáinkat is, amelyek a kiváló minőségű alapanyagokon túl attól lesznek igazán finomak, hogy kövön sülnék – magyarázta Kéri Sándor.

Emellett a speciális étrendet követő vendégek is találhatnak kedvükre valót a Füttében, ahol végre nem csak rántott sajtot vagy rántott zöldséget választhat egy ve-



getáriánus, hanem jóval izgalmasabbnak tűnő ételeket is.

A „Fütte-élményben” azoknak is részük lehet, akik sokadmagukkal ennének egy jót az étteremben: a vendégtérben 50-60 főig vállalnak rendezvényeket, ha ez nem volna elég, akkor a Bálint Ágnes Kulturális Központ színháztermében 270 fő vendéglátására is lehetőség van.

Hagyományos ételek kiváló minőségben

A gyáli Galopp Major természetközeli környezetben kínál igazi magyaros ízeket. A nádfődes épület a régi csárdák hangulatát idézi, de biztosan állíthatjuk, hogy azok is megtalálják a számításukat, akik a modern ételek miatt térnek be az étterembe. *Benke Dávid*, a Galopp Major vezetője elmondta, bár még mindig a magyaros irányvonalat kö-

vetik, mintegy másfél éve új gasztronómiai élményeket is kínálnak a vendégeknek.

– Próbálunk eleget tenni az igényeknek, ezért adunk visszajelzésekre. Olyan típusú helyet szeretnénk működtetni, ami egy kicsit eltér a környékbéli éttermektől. Helyi és kiváló minőségű hazai alapanyagokkal dolgozunk, a hagyományos ételeket olyan minőségben találjuk, ami általában ritka ebben a műfajban – mondta az étterem vezetője.

A Galopp Major kisebb és nagyobb rendezvényeknek is kiváló otthona tud lenni, köszönhetően a környezetnek és a lovaglási lehetőségnek, amely a csapatépítő tréningeken is kedvelt szolgáltatás. A vendégek számára szállást is biztosítanak a helyszínen, ezáltal nincs akadálya a többnapos rendezvények lebonyolításának.

Ebéd tóra néző panorámával

A vasadi Nádas Pihenőpark étterme korábban is kedvelt volt a környéken, az új séf pedig még inkább azzá tette, mikor újragondolta az étlapot – tudtuk meg *Joó Imolától*, a Nádas Pihenőpark marketingvezetőjétől. Aki pedig legalább egyszer megcsodálta a tóra néző panorámát, és tett egy sétát a park területén, biztosan visszatér még, hogy újra része legyen az élményben.

– Nagy hangsúlyt fektetünk a jó minőségű alapanyagokra, amelyek egy részét helyi beszállítóktól vásároljuk. Konyhánkat egyaránt jellemzi a hagyományos és a modern irányzat, egy évben kétszer cserélünk étlapot, de az évszakoknak megfelelően szezonális ajánlatokat is kínálunk vendégeinknek. Va-

lentin napra például vágykeltő ételekkel készültünk, tavasszal és nyáron pedig előtérbe kerülnek a könnyebb fogások – mondta *Joó Imola*.

A téli hónapokban egy különleges akció keretében a wellness-szolgáltatásokat igénybe vevők kedvezményesen áron fogyaszthatnak az étteremben, így akár egy egész napos pihentető családi program tökéletes helyszíne is lehet a Nádas Pihenőpark.

Gyömrőn magásra tették a mércét

A Negresco szomorú tragédiáját követően – 2015 decemberében leégett az épület – közel két évnek kellett eltelnie, hogy újra élettel és izletes ételekkel teljen meg a vendéglő. A megszokott enteriőrt nem adták fel az újjáépítéskor, megmaradt a régies, de kreatív, úgynevezett vintázs stílus. Az újrakezdéshez pedig a hazai séfek egyik iga-zi nagyjágyúja nyújtott segítő kezet.

– Nagyon örültünk, hogy az újrakezdésben segítségünkre volt a hazai szakma egyik legendás alakja, *Kiss János*. Az ajánlására érkezett hozzánk *Kondás Balázs* séf, aki egyszerű dolgokat visz véghez a Negrescoban – mondta *Bánfi Zsolt*, az étterem üzemeltetője.

A Negrescoban is a hagyományos magyar konyha és a nemzetközi ízek ötvözetéből jött létre az étlap, az újrakezdekör pedig nem kisebb célt tűzött ki a vezetés, mint a térség egyik legjobbjává válni. Ennek érdekében kimon-

Hirdetés

Autójavító és gumiszerviz

Minden típusú autó teljes körű javítása, szervizelése és műszaki vizsgáztatása.

Autóklíma töltése, javítása, fertőtlenítése. Kipufogójavítás, -csere.

Számítógépes montordiagnosticszolgáltatás. Lézeres futómű-beállítás 6000 Ft-tól.

Autószerelő, gumiszerelő és autóvillamossági szerelő kollégákat keresünk gyáli telephelyre azonnali kezdéssel.

Gumiszerelés 10"-22"-ig
Gumicsere 800 Ft/db-tól

Fűtő István • 2360 Gyál, Vak Botyán u. 69.

06-20/336-9457 • Nyitva tartás: H–P: 7.30–17, Szo: 8–13

www.futo-szerviz.extra.hu

A Family Frost Kft. 1992 óta Magyarországon piacvezető a jégkrém- és gyorsfagyasztott termékek mozgóbolti értékesítésében.

MOST ELADÓPARTNEREKET KERES

Budapest XXIII. kerületi depóba.

Tel.: 06-30/300-9117

Heti 5 napos munkarendbe vagy akár csak hétfői munkarendbe szombat, vasárnap (jövedelemkiegészítés).

Amit elvárunk öntől:

- Jó kommunikációs készség.
- B kategóriás jogosítvány.
- Előny, de nem elvárás: kereskedelmi, eladói tapasztalat.

Amit nyújtunk:

- Egy ismert márka, egy stabil cég biztos háttere.
- Versenyképes jövedelem.
- Prémiumok.

Várjuk jelentkezését az elado@family-frost.hu e-mail címen, vagy hívja helyi vezetőnket a fent megjelölt telefonszámon!

Family Frost



További információk

► Írásunkhoz kapcsolódóan az éttermek fotóit megnézhetik, illetve a vendéglátóegységekről további információkat olvashatnak a Lokáció – A helyi kereső (www.lokacio.hu) Facebook-oldalán.

dottan nagy hangsúlyt fektetnek például a kiváló minőségű alapanyagokra, amelyek jelentős részét helyi vagy környékbeli termelőktől szerzik be – az ételek pedig minden esetben frissen készülnek. Többek között ezért is fordulhat elő, hogy az árak párszáz forinttal magasabbak az átlagnál, de ezt vállalták, ez a minőség ára – szögezte le Bánfi Zsolt.

Az étlap a szezonnak megfelelően alakul, tavasszal, nyáron, ősszel és télen is más fogásokkal találkozhatnak a vendégek. Az étterem egyik különleges ajánlata, az úgynevezett gyors ebéd, 12 és 15 óra között egy levest és egy főételt az étlapon szereplő árhoz képest 40-50 százalékkal olcsóbban fogyaszthatnak el a vendégek.

Az egyik legtapasztaltabb szereplő

A régió egyik legrégebbi óta fennálló étterme a monori Hegyessy-tanyán található nádfüdes Nyerges Hotel Termálban meghúzózó Albion étterem. Nem Nagy-Britannia ősi költői neve ihlette a tulajdonost a névválasz-

táskor – tudtuk meg *Kafka Nándor* vezetőtől – a 35 éves Nyergesben minden a lovaglásról szól, az étterem neve is ehhez kapcsolódik, az Albion ugyanis egy nyeregfajta. A korábban egy kis csárdából és hatszobás panzióból álló létesítmény mára igazi szabadidőközponttá alakult – a környék egyetlen termálvizes medencéje mellett szaunák és úszómedence is várja a hotel vendégeit –, amelyből természetesen nem hiányozhat a hazai konyha remekműveit kínáló étterem sem.

– Szeretjük a magyar konyhát, ezért olyan étlapot hoztunk létre, amelyen a régi, már-már elfeledettnek mondott hazai ételek közül is választhatnak a vendégeink. Fontosnak tartottuk, hogy a határon túli ételek is helyet kapjanak az étlapon, és természetesen azzal is tisztában vagyunk, hogy nem mindenki kedveli a nehéz ételeket, ezért a reform és a trendkövető konyha felé is nyitottunk – magyarázta *Kafka Nándor*.

Az Albion Éttermet magába foglaló Nyerges Hotel Termál egyik legnagyobb erőssége az a több mint három évtizedes tapasztalat, amely a térség vendéglátásában szinte már egyedülállónak mondható.

Különleges hangulatú nyári esték a Zsályában

Az üllői Zsálya Bistró a település hangulatos városközpontjában várja a vendégeket, 2013 májusa óta. Az étteremmel kapcsolatban több jó dolgot is kiemelhetünk, ilyen például a vendég-

szeretet, a változatos étlap, a szép, letisztult belső tér vagy a szökőkút halk csobogása a nyári estéken, de ha az igazi erősségekre összpontosítunk, mindenképpen a mindig friss alapanyagokból készített napi menüt és a különleges hangulatú teraszon eltöltött nyári estéket ajánljuk azok figyelmébe, akik még nem jártak a Zsályában.

– Nincs óriási kapacitása a konyháknak, de bármilyen fura is, ez adja az étterem erősségét, hiszen mindig naprakészen vásároljuk az alapanyagokat, ezáltal a napi menü és az étlapon található ételeink is frissen készülnek – hangsúlyozta *Németh Sándor*, az étterem üzemeltetője. A konyhát leginkább a magyaros ételek jellemzik, de igen népszerűek a pizzák és a tésztafélék. A cél pedig, hogy a magyaros ízvilág még inkább érvényesüljön az ételekben, valamint a sok rendezvény miatt a hidegkonyha további erősítése.

A Zsálya Bistróban mindenki megtalálja a számítását, legyen szó ebédéről vagy vacsorájáról, családi és barát összejövetelekről, céges rendezvényekről és esküvőkről egyaránt. A hangulatos belső tér 50 fő fogadására alkalmas, míg tavasztól őszig az étterem előtt elterülő teraszon – ahol akár háromszáz is elférnek – élvezhetik a vendégek a Zsálya vendégszeretetét. A tavaszi és a nyári hónapokban különösen sok vendég megfordul az étteremben, ezért célszerű asztalt foglalni, mielőtt útnak indulnak, hogy egyenek egy jót.

VargaNorbert

Hirdetés

DIEGO
SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

Nyitvatartás:
H-P: 9-19,
Szo: 9-19
V: 9-17

**SZŐNYEG • PVC • PARKETTA
FÜGGÖNY • TAPÉTA**

A régióban csak a Monori TESCO-nál!
A 4-es főúton

AKCIÓS
parketták és szőnyegek

Kibővült árukészlettel és 50%-kal nagyobb területen!

Több mint 300-féle függöny INGYEN szegéssel!

Telefon.: 29/412-320

Munkalehetőség Vecsésen

Könnyű fizikai munkára hölgymunkaerőt keresünk három műszakos munkarendbe:

- alkatrészek összeszerelése
- tekercselés
- munkakörnyezet tisztán tartása

Amit kínálunk:

- Munkabér: bruttó 250 000–350 000 forint
- betanítás képzett vezetőkkel
- hosszú távú munkalehetőség
- ingyenes bejárás céges buszokkal
- 8000 Ft/hó cafetéria

Céges busz: Gomba, Pilis, Üllő irányából

Jelentkezés: 06-70/610-0312
Email: munka@humilitas.hu



Szeretne álmunkakörében dolgozni? Egy napra lehetőséget adunk erre!



Jelentkezzen, ha ön olyan fogyatékos ember, aki szívesen kipróbálna milyen álmiai munkája, ám erre még soha nem volt lehetősége. A Salva Vita Alapítvány Neked MUNKA, nekem ÁLOM! programja lehetővé teszi a fogyatékos emberek és munkáltatók találkozását egy napra.

Kapcsolat: Civil Érték Egyesület
Tel.: 06 (29) 321-876
További információ és jelentkezés:
www.nekedmunka.hu



A legtökéletesebb éléstár a baromfiudvar

Észrevehetően egyre többeknek fontos, hogy honnan és milyen minőségű az asztalukra szánt étel alapanyaga. Akik ebben biztosra akarnak menni, azok ma is a saját baromfiudvarra és a konyhakertre esküsznek. A környékbeli falvakban is vagy újra-éledni látszik a baromfitartás divatja, vagy mindig is megvolt, csak nem vettük észre.



Szembetűnő, hogy még azokon a portákon is, ahol egyébként parkosítják a kertet, valamelyik legkevésbé szem előtt lévő sarokban elkerítettek egy kis helyet a tyúkoknak, hogy leg-

alább a friss tojásra ne legyen gondjuk.

Mi egy jókora séta során Gombán figyeltük meg nemrégiben, milyen sok és milyen sokféle baromfiudvar létezik faluhelyen. Akadt, ahol

seregnyi gyöngytyúkkal találkozunk, másutt annyiféle baromfit láttunk, hogy alig hittünk a szemünknek. Libacsapatokkal is egészen jól van eleresztve a falu, és bár a baromfiudvarnak nem kötelező tartozéka, de jó néhány kecskével is szemeztünk a kerítések mögött.

Egy kedves, rokonszenves fiatal pár, Gere-Szabó József és Bánfalvi Judit most alakuló háztáji gazdaságával közelebből is megismerkedhettünk.

Ötezer négyzetméteres kert tartozik ahhoz az öreg gombai parasztházhoz, amibe első látására beleszerettek és megvásárolták. Két éve élnek benne, folyamatosan újítják fel, s eközben elkezdtek lerakni egy háztáji gazdaság alapjait is. Judit pesti lány, és sosem volt különösebb köze a falusi élethez, de nem esett nehezére megszerezni. Így volt ezzel Pesthez szokott kiskutyája is: a falusi udvarban azonnal a Paradicsomban érezte magát, és első látásra barátjául fogadta azt a Balhé nevet viselő min-

nesotai törpemalacot, amelyiket Judit a születésnapjára kapott ajándékba a barátjától.

Gere-Szabó József Menden nőtt fel, s falusi gyerek lévén a növényekkel is, az állatokkal is jó barátságba került. Az állatokhoz különösen értett, állatorvosnak készült – végül kertész lett belőle. S bár nem a szakmájában dolgozik, a gombai portán nagyon jól hasznosítja szerzett ismereteit.

Először a tyúkokat vásárolták meg a kisállatbörzén nagy gonddal: a tíz gyönyörű, aranyszínű, fogolyszínű és kendermagos madár látványának sem utolsó. Két kakas uralja a fiatal csapatot, körülöttük az idén már több fészek-alja kiscsibe is megjelenhet.

Az udvarban kedvükre kapirgálhatnak, tápot nem kapnak, viszont a kert felesleges zöldjében – például tavaly a metélőpetrezselyemben, amikor az élelmiszer-áruházakban kétszáz forint volt belőle egy csokorral, itt meg nem tudtak mit kezdeni a felesleggel

5000
négyzetméteres
telken alakít-
nak ki háztáji
gazdaságot

– valósággal dúskálhatnak, és nagyon élvezik.

A nyulak az almatermésből maradt felesleget rágják nagy kedvvel, meg a süttőtököt. A német óriás fajtájú nyulakból egyelőre egy anyát és egy bakot tartanak. Az első, tíz kisnyúlból álló szaporulatot bizonyára követi majd a többi is.

Idén birkákkal is szeretnék gyarapítani a gazdaságot, és készül már a disznó is – ahová nem Balhé kerül majd, hiszen ez a bolondos, szeretnivaló, kutyát alakító kis törpemalac szinte már családtag – hanem a leendő disznótör főszereplője.

A hatalmas kertben, amelynek legvégéről a közeli halastóra és az azt körülvevő festői tájra látni, egyelőre huszonkét gyümölcsfa van. Háromszáz kajszibarackfát szeretnének ültetni ide, a telken éppen annyi fér el ebből a keresett, ízletes, a piacokon mindig meglehetősen drágán kapható gyümölcsből. **ma**

A Civil Érték Egyesület várja olyan inaktív személyek jelentkezését, akik egészségkárosodással vagy fogyatékossgal rendelkeznek és az elhelyezkedésüket ez jelentősen megnehezíti, vagy egyéb okból a munkaerőpiacon hátrányos helyzetben vannak.

A programban az egészségkárosodással vagy fogyatékossgal rendelkező emberek számára biztosítunk segítséget.

INGYENES SZOLGÁLTATÁSOK:

**MUNKAVÁLLALÁSI IGÉNYEK FELMÉRÉSE • EGYÉNI MUNKAVÁLLALÁSI TERV KÉSZÍTÉSE
MUNKAHELYFELTÁRÁS • MUNKAKÖZVETÍTÉS • ÁLLÁSINTERJÚRA VALÓ FELKÉSZÍTÉS
KAPCSOLATTARTÁS • UTÓKÖVETÉS**

Várjuk önt is, ha fogyatékos vagy egészségkárosodott álláskereső személy, aki segítségre szorul az álláskeresőben, illetve tanácsadásra, munkaközvetítésre van szüksége a sikeres munkavállaláshoz.

További információ kérhető a Civil Érték Egyesülettől, elérhetőségei: 2225 Üllő, Pesti út 124., Telefon/Fax: 06-29/321-876, HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG 8:30 ÓRÁTÓL 15:30 ÓRAIG

A program azonosítója:

Megváltozott munkaképességű személyek munkaerő-piaci integrációját elősegítő programok támogatása – FOGLALKOZTATÁS 2017/A/20



Nem eszel húst? Honnan jöttél, az úrból?

Ha egy kördiagramon próbálnánk meg ábrázolni az étkezési szokásokat, két egészen kicsi szelet jutna azoknak, akik nem fogyasztanak húst és/vagy állati eredetű élelmiszereket. Ők a vegetáriánusok és a vegánok. Bár a többség csodabogárként tekint rájuk, ők is éppen olyan emberek, mint a kedves húsevő olvasó. Csak éppen egészségügyi vagy elvi okok miatt egy másfajta táplálkozási gyakorlatot választottak.

Acímbe olvasható két kérdést egy gasztro-nómiai fesztiválon szegeztem nekem nagy meglepetésében egy férfi, mikor elárultam, hogy hónapok óta nem ettem húst és kacérkodom a vegetarianizmus gondolatával. Egészen pontosan négy hónapig kerültem a húsfogyasztást, de egy betegség miatt – az orvosom tanácsára – akkor fel kellett adnom az elképzelésemet. Ugyanis a fellángolás idején nem tudtam megfelelően pótolni a hús elhagyása miatt kieső vitaminokat és ásványi anyagokat, mert az erre hivatott növényi eredetű élelmiszerek jelentős részét nem tanácsos fogyasztanom. Ettől függetlenül a mai napig vallom, hogy húsfogyasztás nélkül is lehet teljes és boldog életet élni. Abban pedig egészen biztos vagyok, hogy nem attól lesz valaki macsó, hogy steakkel eszi a bélszínt, vagy két pófára zabálja a pörköltöt. Most

pedig nézzük, dióhéjban mit kell tudni a vegetáriánusokról és a vegánokról.

A vegetáriánusok nem fogyasztanak olyan élelmiszert, amelyhez „állatok vére tapad”, azaz minden olyan élelmiszert elvetnek, amely elkészítéséhez állatot kellett megölni. Vannak, akik a tejtermékek és a tojás fogyasztásához rugalmasan állnak hozzá, és egyiket vagy másikat, esetleg mindkettőt fogyasztják, ők az ovo-lakto vegetáriánusok. Mások halat vagy csirkehúst is fogyasztanak, bár ők csak divatból mondják magukat vegetáriánusnak, hiszen a halak és a csirke húshoz is

csak úgy juthatunk hozzá, ha megöljük az állatot, ami ellenkezik a vegetarianizmus elveivel.

A veganizmus tulajdonképpen a vegetarianizmus egyik irányzata, egészen pontosan a legszigorúbb filozófián alapuló, mivel a vegánok nem csak a húsfogyasztást, hanem az összes állati eredetű élelmiszer, így a tojás, a tejtermékek, sőt még a méz fogyasztását is elvetik. Emellett nem viselnek vagy használnak bőrből vagy szőrméből készült termékeket, és olyanokat sem, amelyek állatokon teszteltek. A vegánok teljes mértékben elutasítják azo-



Húsmentes hamburger – ne ítéld el, amíg nem ettél igazán finomat



Csirkék egy amerikai farmon: érző állatok, vagy húsipari termékek?

kat a vállalkozásokat, amelyek az állatok kizsákmányolása útján állítják elő a termékeiket.

A vegetáriánusok és a vegánok zöldségeket, gyümölcsöket, gabonákat, magvakat, hüvelyeseket, növényi tejeiket és zsiradékokat, gombákat, különféle fűszereket és gyógynövényeket fogyasztanak. A vegán konyha rohamosan fejlődik, nagyon jó ízű, tartalmas ételeket készítenek, melyek között megtalálhatóak a hús pótlására kialakított termékek is, ezek megfelelő fűszerezéssel tényleg nagyon hasonlóak lehetnek a húshoz.

A növényi étrend egészségre gyakorolt jótékony hatását egyre több kutatás igazolja. Persze legalább annyi vagy több cáfolja is. A növényi étrend például nagyon jó hatással van a vérnyomásra és olyan betegségekre is, mint a szklerózis multiplex, a reumatoid artritisz, vagy a lupusz.

A vegetáriánusok – pláne a vegánok – nincsenek könnyű helyzetben, még ebben a roppant felvilágosultnak mondott világban sem. Számos nehézséggel találják szembe magukat, mikor megközzák életük egyik fontos döntését: többé nem fogyasztanak húst, vagy egyáltalán nem kíván-

nak olyan terméket vásárolni, amely az állatok kizsákmányolása útján került a boltok polcra. Először is meg kell küzdeniük a családtagnak, a barátok, a húsevők ellenszenvével. Mert a többség értetlenül áll a döntés előtt, és mindenáron próbálja meggyőzni őket, hogy tévednek, butaságot csinálnak. Közben azzal is szembesülnek, hogy egyáltalán nem vegetáriánus vagy vegán barát hely, ahol élnek. Az éttermek nincsenek felkészülve a fogadásukra – egy vegetáriánus étterem nem sok, de a régióban még annyi sincs, szerencsére a fővárosban egyre több – a legtöbb helyen a rántott zöldség az egyetlen, amit vegetáriánusoknak kínálnak. Ennek ellenére is elmondható, hogy a növényi étrend követőinek száma egyre jobban emelkedik. Egyre többen mondanak nemet a szenvedések közepette tartott és kínok között elpusztult állatok húására, miközben egyre erősödő hangok fenntarthatatlannak mondják az ipari állattartás rendszerét. Szerintük – nem is olyan sokára – elérkezik az az idő, mikor nem „kedvtellessébb”, hanem kényszerből kell majd váltania az emberiségnek a növényi táplálékokra.

Varga Norbert

Hirdetés

MIKROPAKK

A MIKROPAKK Kft. budapesti műanyag-fröccsöntő üzemébe munkatársakat keres az alábbi munkakörbe:

FRÖCCSÜZEMI OPERÁTOR

Feladatok:

- Késztermékek ellenőrzése és csomagolása

Munkavégzés rendje:

- Folyamatos munkarend 12 órás műszakokkal 15 munkanap/hó: (2–3 nap munkanap majd 2–3 nap pihenőnap)
- Minden második hétvége szabad

Bérezés:

- Versenyképes fizetés, teljesítménybér és cafeteria rendszerrel – nettó 150 000,-/hó forinttól

Elvárások:

- Min. alapfokú végzettség (ált. isk. 8 osztály)
- Megbízhatóság, precizitás

Előnyt jelent:

- Hasonló munkakörben szerzett tapasztalat
- Szakmunkás vagy középfokú végzettség

Amit kínálunk:

- Biztos, hosszú távú munkalehetőség
- Kulturált munkakörnyezet, automatizált géppark

Munkavégzés helye:

1106 Budapest, Jászberényi út 82.
Amennyiben hirdetésünk felkeltette érdeklődését, keressen minket munkaidőben a **+36-70/466-2693** telefonszámon

Márta Ervin KONTÉNER

- sít, szemétszállítás
- sóder, homok, termőföld
- 3, 4, 8 köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bóbcat

Tel.: 06-20/984 9242

Ekkora felületen akár
Ön is megjelentethette
volna a hirdetését
már nettó

9900
Ft-ért

Hívjon a 06-70/319-4317 számon!

FOGTECHNIKA

MEGVÁRHATÓ FOGSORJAVÍTÁSOK

Gyál, Vak Bottyán u. 35.

Időpont-egyeztetés: 06-20/560-53-05

PROHUMAN

A WORK SERVICE CSOPORT TAGJA



Összeszerelő operátor pozícióba keresünk munkatársakat, Szigetszentmiklósról és Dunavarsányba (szállással is), több műszakos munkarendbe.

Amit kínálunk: Versenyképes alapláb + műszakpótlék + mozgóbér + cafeteria már az első hónaptól. A munkába járást Budapestről és 50 településről ingyenes céges buszjáratral biztosítjuk.

Jelentkezés: +36 70 440 3576 (Szigetszentmiklós) vagy +36 70 197 5295-ös (Dunavarsány) telefonszámon.

www.prohuman.hu

Gigaraktár épül Üllőn



Alapkőletétel az Üllői Airport Logisztikai Központban

LOGISZTIKA

Terjeszkedik a francia Auchan kiskereskedelmi lánc: február 8-án ünnepélyes keretek között helyezték el az Üllőn épülő, közel 90 ezer négyzetméter alapterületű raktár alapkövét. Az Üllő Airport Logisztikai Központban létesülő komplexum a Goodman fejlesztésében és a GSE Hungaria Kft. kivitelezésében készül.

A létesítmény a cég országos online kereskedelmi te-

vékenysége támogatása mellett jelentős szerepet játszik majd az áruházak logisztikájában. A megfelelő tárolási feltételeket külön helyiségek biztosítják, az épület egyes részeiben a hőmérséklet is külön szabályozható lesz, ezzel is még jobb feltételeket teremtve egyes termékek tárolásának.

Az építkezéssel kapcsolatban kiadott közlemény kitér a létesítmény dolgozóinak körülményeire is: állí-

Stratégiai helyszín

Az Üllő Airport Logisztikai Központban számos nagy nemzetközi cég telepedett le. Ez elsősorban annak köszönhető, hogy stratégiai helyszínen, az M4 autópálya és az Mo autót közlekedési folyósó pedig összeköttetést biztosít Ukrajnával, Romániával és Szerbiával egyaránt.

tólag különleges pihenőszobák és csocsóasztal várja majd az épületben az áruházlánc munkatársait. A munkaközi szünetekben akár tévénézés, olvasás vagy csocsóval üthetik el az időt az alkalmazottak – ezt *Boncsér Péter*, a kiskereskedelmi lánc logisztikai projektért felelős igazgatója mondta.

Az üllői logisztikai központban további bővítési le-

Raktári komissiózó munkatársakat keresünk Gyálra ingyenes targoncaképzési lehetőséggel.

Adecco

- **Ingyenes dolgozói buszjáratok** már az interjúra is Budapest, Határ útról és Cegléd/Monor/Üllő irányából vagy autóval nettó 12 Ft/km üzemanyag-támogatás
- **Havi bruttó 250 000 Ft bejelentett alapláb + műszakpótlékok**

- **Három műszakos munkarend** H-P-ig: 06-14, 14-22, 22-06
- **Előny: 3313-as OKJ-s targoncavezetői engedély**

Akinek nincsen 3313-as jogosítványa, céges költségen biztosítjuk az OKJ-s képzést.

Jelentkezni lehet fényképes önéletrajzzal a polett.porubszky@adecco.com e-mail címen, vagy az alábbi telefonszámon: 06-30/298-5279 munkanapokon 09:00 és 17:00 között.

Az alábbi kiválasztási napon azonnal felvételt nyerhetnek: Időpont: március 6. 15:00 • Helyszín: Monori Vigadó, Monor, Kossuth Lajos utca 65-67.

KEPA AUTÓSZERVIZ

2360 Gyál, Ady Endre u. 7. a posta mellett
06-30/241-8550 • 06-20/947-3887



AUTÓJAVÍTÁS ÉS GYORSSZERVIZ

CSEREAUTÓ

Autómentés és szállítás
Gumiszerelés, javítás és centrírozás
Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

ÚJ TÉLI GUMIABRONCSOK
GUMITÁROLÁS

Futóműállítás 5 000 Ft-tól
Hibakódolvasás, -törlés

AKCIÓS OLAJCSERE
A nálunk vásárolt motorolajat, helyben díjmentesen kicseréljük!

www.kepaszerviz.hu

Hárméz	Virágméz
500 g: 1290 Ft	500 g: 1090 Ft
1000 g: 2390 Ft	1000 g: 1790 Ft

Mézrendelés már az interneten is:
www.apifito.hu

Akcio!

Gyógynövényágyon érlelt termelői mézek

500 g: **1490 Ft**

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, rozsmaringos, új! zsályás, kamillás, köményes, bazsalikom

Natura 2000 területen termelt mézek!

a méhek és gyógynövények erejével

Az APIFITO termelői mézek és mézkülönlegességek megvásárolhatók a Régió Lapkiadó Kft. szerkesztőségében: 2200 Monor, Kossuth Lajos u. 71/A.

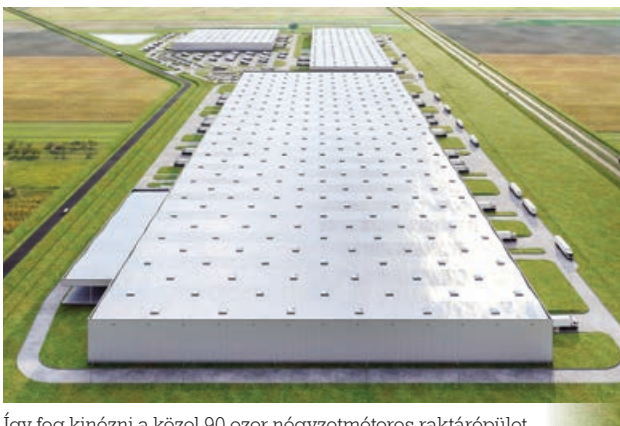
A mézeket minden esetben az Országos Magyar Méhészeti Egyesület mézesüvegeibe csomagoljuk!

5000 Ft feletti rendelésnél **INGYENES HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS** Monor 30 km-es körzetében! • Telefonos rendelés: 06-70/607-4444

Nyáregyházáról Monorra

► Monor is egyre kedveltebb a befektetők körében, legutóbb licit útján értékesített az önkormányzat egy ipari területet. Az Airvent Hungary Kft. nyáregyházi telephelyéről költözik

Monorra, miután elkészül a vállalat gyáregysége. Az Isringhausen vállalatcsoport tagjaként kamionok és buszok vezetőüléseinek alkatrészeit gyártják majd Monoron.



Igy fog kinézni a közel 90 ezer négyzetméteres raktárépület

hetősége is lesz a vállalatnak, amennyiben szükséges, újabb 20 ezer négyzetméteres raktár felépítésére is lehetőség van a területen.

A több milliárd forintból megvalósuló beruházás eredményeként több száz új munkahely jön létre Üllön.

nfo

Hirdetés

ASZTALOST és hegesztő-vizsgáló rendelkező LAKATOST

felvesszünk Budapest, XVII. kerületi üzemünkbe.

Telefon: 06-30/914-9425

ÁLLÁSHIRDETÉS MONORON

Monori műanyagfeldolgozó-üzembe

FÉRFI ÉS NŐI MUNKAERŐT KERESÜNK betanítással.

Munkarend több műszakos.

Jelentkezni lehet: e-mail: vica.aplicatorplast@gmail.com Tel.: 06-20/420-0909



VAGYONŐR-KOLLÉGÁKAT

keresünk üllői telephelyre kiemelt bérezéssel! 06-70/978-1252, 06-70/978-1251



Ugyanitt délutáni és éjszakai **TAKARÍTÓ-KOLLÉGÁK** jelentkezését várjuk! 06-70/466-1855



Húsfüstölést vállalok

Monoron nonstop! Rövid határidővel! Nagy tételben is! Füstölés akác-, bükk-, tölgyporral.

06-30/934-1335

Tehergépjárműsofőr-

kollégát keresünk 24 tonnás szerelvényre, belföldi vagy nemzetközi viszonylatra.

Többéves gyakorlat előny, de nem feltétel!



Bővebb információért kérem, a következő elérhetőségek valamelyikén keressen: 06-70/701-8582 vagy eszter.mezgepkft@gmail.com.

Gyáli partnercégünk számára azonnali kezdéssel munkatársakat keresünk az alábbi munkakörbe:

Szakképzettséget nem igénylő egyéb takarítói és kisegítő munka

Főbb feladatok, munkák:

- egyszerű, fizikai természetű tevékenység kézi erővel
- gépek és emberek kiszolgálása
- anyagok, tárgyak, gépek kezelése
- kézi anyagmozgatás, rakodás
- munkaterületek, gépek, berendezések, szerszámok tisztítása
- egyszerűbb feladatok utasítás szerinti elvégzése
- balesetvédelmi, egészségvédelmi, munkaügyi előírás betartása

Az álláshoz tartozó elvárások:

- minimum általános iskolai végzettség
- monotonitás tűrése
- állómunkabírás
- egészségügyi alkalmasság

Amit kínálunk:

- stabil, multinacionális háttér
- hosszú távú munkalehetőség
- bruttó 950 Ft/óraber + 40%-os műszakpótlék + 16 000 Ft összegű cafeteriajuttatás (betanított munkakör)
- bruttó 215 000 Ft munkabér + 40%-os műszakpótlék + 16 000 Ft összegű cafeteriajuttatás (takarítói munkakör)
- ingyenesen igénybe vehető buszjáratok

Munkavégzés helye: Gyál

Munkaidő:

- 2 műszakos munkarend, napi 12 óra, 3 nap munka, 3 nap pihenő megosztásban (betanított munkakör)
- 2 műszakos munkarend, napi 8 óra, heti 5 nap (takarítói munkakör)

Információ:

+36-70/88-280-13 vagy tandusz@tandusz.hu e-mail cím (hétfő–péntek: 08:00–14:00)

Vecsési csapatunk erősítésére keresünk Adminisztratív ügyintézőt

Cégünk egy nemzetközi logisztikai szállítmányozási vállalat, 41 alkalmazottal. Hálózatunkban több mint 19 000 munkavállaló dolgozik, 443 irodában, 157 országban. Vállalkozáscsoportunk 1871 óta a szállítmányozási piac vezető szereplője a folyamatos megújulás és innovációnak köszönhetően, cégünk 2001 óta van jelen Magyarországon. Szolgáltatásaink széles palettán mozognak mind a klasszikus speditörtevékenység közúton, illetve vasúton, tengeri és légi szállítmányozás, rakározási tevékenység, számítástechnikai megoldások, újrahazsnosítás, oktatás, biztosítás.

Feladatköre:

- Ügyfelek tarifáinak, díjszabásának rögzítése az operatív elszámolási rendszer támogatásához
- Beszállítók, alvállalkozók, légitársaságok és tengeri szállítmányozók, tarifáinak, díjszabásainak rögzítése az operatív elszámolási rendszer támogatásához
- Kimenő számlák kiállítása, bejövő számlák rögzítése
- Különböző szállítmányozással kapcsolatos adatrögzítés illetve a már rögzített adatok ellenőrzése, időszakonkénti felülvizsgálata

Elvárásaink:

- Minimum középfokú végzettség, szállítmányozási szakirány illetve szállítmányozásban szerzett tapasztalat előny
- Többéves tapasztalat adminisztratív munkakörben, légi és/vagy tengeri szállítványozási szakterületen előny
- Középfokú angol nyelvismeret írásban és szóban, második nyelv előny, pl. német
- Pontosság, rugalmasság, felelősségtudat
- Önálló, munkaorientált munkavégzés
- Számítástechnikai beállítottság
- Felhasználói szintű számítástechnikai ismeretek (MS Office, Excel)
- Jó kommunikációs képesség
- Csapatlélektől

Amit kínálunk:

Érdekes és kihívásokkal teli feladatkör egy dinamikusan fejlődő vállalatnál, ahol egy jól működő és összedolgozó csapat várja. Minősített betanítás és folyamatos továbbképzések a munkakör előírásainak illetve elvárásainak megfelelően.

Kérnénk, hogy önéletrajzát magyar és angol nyelven az alábbi elérhetőségre küldje meg, kizárólag e-mailen. Kérjük, jelentkezésében tüntesse fel a legkorábban lehetséges belépési dátumot, valamint az elvárt bért.

kpalomin@hellmann.com;
Hellmann Worldwide Logistics Kft., Palomino-Monroy Krisztina
2220 Vecsés, Lőrinci u. 61. • www.hellmann.net



Új könyv egy kiváló zenekarról

Jó régen történt, amikor megalakult a Tengs-Leng együttes. Nagy sikerű koncertek, cédéék jelzik a megtett utat. Dokumentumfilm is készült a rhythm&bluest játszó bandáról. Most pedig megjelent egy könyv is róluk. Az Ecseren élő Kamarás Zoltánnal, a zenekar basszusgitárosával beszélgettünk.

De régen is volt 1984! Ez a címe Orwell klasszikusának, de neked bizonyára az együttes megalakulása jut eszedbe. Hogy kezdődött?

– Túrós Gyurival mi már 1974 óta együtt zenélünk, különböző felállásban. Megesett, hogy három fűvós is játszott velünk. Nyolcvannégyre épp úgy alakult, hogy alkotói válságba kerülünk, kerestük az utat. Gyuri ötletelt, hogy egy korábbi barátjával, Terényi Bandival kellene újra összeállni Tengs-Lengs névvel, és a hatvanas évek nagy feldolgozásaival kiállni a színpadra. Az első felállásban jómagam nem vettem részt, de hamar kiderült, velem jobban jár, így engem is meghívott. Néhány hónap elteltével aztán a dobosunk, Dóczy Jani kilépett, akkor hívtuk el Szepesi Tomit. Innen számítjuk a Lengs megalakulását.

– A hosszú évtizedek alatt soha sem kalandoztatok el a klasszikus rhythm&blues-tól?

– Nem, korábban több műfajba is belekóstoltunk, de a Lengs kitartott, nagy sikereket értünk el, meg sem fordult a fejünkben, hogy más stílust játsszunk. A saját számainkat is ez a stílus határozza meg.

– Ha jól érzékelem, nem csak zenei irányzat ez, életérzés, életvitel is egyben.

– Igen, így van. Az angolok használják a hang around kifejezést, ami a nevünkre is utal és a zenei felfogásunkat is teljesen lefedi. A színpad, az élőzene varázsa éltet, évtizedekig nem is akartunk kiadni semmiféle hanghordo-



zót. Aki kíváncsi volt ránk, el kellett jönnie a bulira. Ha valamelyikünk téveszt a fellépésen, nincs semmi gond, egy jót röhögünk, ez nem számítógépes zene.

– A klubmozgalmakban is részt vettetek. Különös hangulat alakult ki egy-egy koncerten.

– Annak idején teltházakkal játszottunk, mi kezdtük el, hogy a buli közepén tartottunk egy hosszabb szünetet, melyen koncertfilmeket vetítettünk. A közönségünket egy nagy baráti körnek lehet nevezni, rendszeresen visszajártak hozzánk, a vidéki nagy fesztiválokra is elkísérték bennünket. Minden szombaton játszottunk, ismertük egymást. Még klubtagsági igazolványt is osztogattunk.

– Ha jól emlékszem, saját klubotok is működött.

– Még az is megesett, hogy három klubunk volt Budapesten. A Kassák, a Józsefvárosi és a Fővárosi Művelődési Ház körterme. Imádtam a józsefvárosi klubot, de amikor már szűknek bizo-

nyult, elköltöztünk. Szombatonként háromszáz fizető tagunk jött el.

– Megvan még az a legendás körterem?

– Sajnos már lebontották.

– Azt olvastam valahol: A Lengs húsz éven át volt Budapest megkerülhetetlen underground alapköve.

– Szerintem helyes a megfogalmazás. És ezt nem mi állítjuk, hanem a szakma! Még ma is, ha az országban valahol megkérdezel egy zenével foglalkozó embert, tizből hét biztosan ismeri a nevünket. Sok induló zenekarnak mi adtuk az ötletet.

– Négyen kezdtétek, most hárman vagytok. Nem is akartátok pótolni Terényi Andrást?

– Eleinte nem gondoltunk erre, a hármas felállásnak is megvan az előnye, sokkal nyersebb a hangzás, Gyurinak is több játéklehetőség jut, nekem is többet kell nyújtanom, hogy ne legyen a zenénk üres. Játsszunk olyan zenét is, amikor csak a basz-

zus meg a dob szól, a gitár csupán apró riffeket tesz bele. (A riff a dal gerince. Általában több akkordból áll, de lehet akár ritmusra pengetett húr, amely ismétlődik – a szerk.) Mit mondjak, csodálatos. Később aztán jött egy billentyűs, gondoltuk, a szintetizátor alkalmazásával színesíthetjük a repertoárt, ám nem igazán vált be, így maradtunk hárman.

– Nem mindig saját szerzeményeket játszottatok, ami nem értékítélet, csupán tény. Hogy születtek meg a saját dalaitok?

– Az az igazság, hogy a saját számok aránya ma is kisebb, végül is a Lengs így hiteles. Inkább nekem fontos a dalok írása, ez ma is így van, de nem jelenti azt, hogy a bulikon is mind játszunk. A közönségünk sem ezt várja tőlünk. Egyébként meg, nem csak olyan dalokat írok, amelyek épp beleférnek a stílusunkba. Akadnak önállóan felvett és más zenészekkel készített felvételeim is.

– Kérlek, beszélj a cédéék megszületéséről!

– Az első úgy jött, hogy az én nyomásomra, és a Hunnia Records producerének, Hunka Robi ajánlatára rábólintott a banda. Egyetértettünk abban, hogy az akkor meglévő saját dalokat vegyük fel jó minőségben, maradjon valami kézzelfogható zenei anyag utánunk. A második kifejezetten az első jó hatására született, új dalokat írtunk, egész nyáron lelkesen jártunk próbára, összecsiszoltuk, gyakoroltuk a számokat. A stúdióban végül nem hangszerenként rögzítettük a zenét, hanem élőben, csak a szólókat, és az ének-szólamokat vettük fel utólag. Szálgamon élveztük a stúdiómunkát.

– Ne feledkezzünk meg a filmről sem!

– A film („Állat – Anyád, Azaz Az Árnyékos Oldal”) az első cédéék felvétele alatt született. A zenekar barátja, Czencz József rendező, operatőr készítette. Egy negyvenöt perces dokumentumfilmről van szó. A 38-ik Magyar Filmszemlén be is mutatták. A Lurdy házban lezajlott premieren rengeteg

rajongó megjelent, percekig tapsoltak. Úgy éreztük magunkat, mintha egy kis Oscar-díj-átadón lennénk.

– És eljutottunk a könyvhöz.

– A Kívül Mindenben – Tengs Lengs című könyv Bertha Zsolt író remek munkája. Riportkönyvről van szó, gyerekkorunktól meséljük el az életünket. De megszólalnak benne zenész kortársak, rajongók, szép korrajz kerekedett ki belőle. Az ötlet amúgy onnan származik, hogy olvastam Zsolt Jancsiszög regényét, amely annyira megfogott, hogy jött a gondolat, mi lenne, ha a Lengs életéről is írna a szerző.

– Hogy fogadták az új könyvet a környéken: Ecseren, Maglódon, Vecsésen és a többi településen?

– Tudod, a próféta meg a saját hazája esete... Bár Maglódon a MagHázban kaptunk lehetőséget egy koncerttel összekötött könyvbemutatóra, ezúton is köszönet érte. No, és márciusban Vecsésen is lesz egy ilyen esemény. A budapesti nagy könyvbemutató várakozáson felül sikerült.

– Mintha mostanában nem kapna kellő hangsúlyt a zenei életben a blues. Miként látod?

– Ez világjelenség! Végül is a blues rétegzene, ha megnézzük az amerikai lemez-eladási listákat, a blues csak töredéke az egésznek. Nekem úgy tűnik, hogy a hazai rádióadók csak számítógép által vezérelt szoftverek, szinte emberi kéz érintése nélkül. Feltöltik a gyűjtőbe azokat a zenéket, amelyeket olcsón, vagy jogdíjmentesen játszanak, és indul a program. Se lélek, se zenei igény, netán tehetségkutatás, semmi. A profit a lényeg.

– Hogy bírjátok energiával? Merthogy koncerteztek a mai napig.

– Nem játszunk minden áron, megválogatjuk a fellépéseket. Nem megyek úgy utána, mint korábban. Nincs már minden héten fellépés, de ha felkérnek, igyekszünk annak eleget tenni.

– Tervek?

– Szép az élet. **Ádám Tamás**



Közös buli

A ROCK ŐRÖK

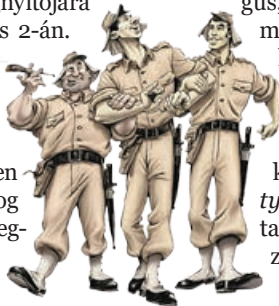
► Két nagy múltú, mondhatni legendás rockegyüttes koncertezik március 30-án a vecsési Bálint Ágnes Kulturális Központban. Mindkét bandának komoly kötődése van régióinkhoz, azon túl, hogy *Kortye Vilmos* (Dinoszaurusz Band) és *Kamarás Zoltán* (Tengs Lengs) is itt él, sokszor fellépnek er-

refelé különféle rendezvényeken, például a Motorrock-fesztiválon és máshol is. Az esemény azért is hangsúlyos, mert a Tengs Lengs zenekarról éppen most jelent meg egy könyv *Kívül mindenek címmel*, a Dinoszaurusz pedig 45 éves évfordulóját ünnepli. A koncert időpontját február 8-án, sajtótájékoztatón jelentették be a zenekarok vezetői.

P. Howard közbelép

KIÁLLÍTÁS

► A magyar szórakoztató irodalom egyik legnagyobb alakja előtt tisztelegnek az üllői Vargha Gyula Városi könyvtárban: P. Howard közbelép címmel egy igazán különleges kiállítás megnyitójára kerül sor március 2-án. P. Howard, azaz *Rejtő Jenő* zseniális regényeit talán nem kell bemutatni, egészen biztosan jól fog szórakozni, aki legalább egyet olvasott.



Rejtő Jenő-émlékkiállítás (paródia)marinírozottkönyvbemutatóval, fűszerezve a nagy Levin receptje alapján. Megnyitó március 2-án 16 órakor. A kiállítást *Thuróczy Gergely* irodalmi muzeológus, a Petőfi Irodalmi Múzeum munkatársa, alias Izzadt Greg kapitány nyitja meg. Közreműködik *Varsa Mátyás*. Belépés díjmentesen! Kilépés bizonytalan!

nfo

Koncerttel nyitott meg a sportcsarnok

MONOR

► Irie Maffia koncerttel nyitotta meg kapuit a nagyközönség előtt a Monori Városi Sportcsarnok. A zenekar minden tagja odatette magát, remek hangulatot varázsoltak a monori sportlétesítménybe. A következő zenés eseménnyel az idősebb korosztálynak kívánnak kedvez-

ni a szervezők: március 3-án este a Neoton érkezik a sportcsarnokba. Ez a koncert is remek programnak ígérkezik.

Áprilisban pedig a népszerű Pál Feri atya előadását hallgathatja meg a sportcsarnok közönsége.

Jegyek mindkét eseményre kaphatók a monori Vigdóban. ▽

Szerelmem, Erdély

Február 22. 19 óra
Wass Albert est,
közreműködik Rékasi
Károly színművész.
Maglód, Mag-Ház

25 órás felolvasás

Wass Albert emlékére
Február 23. 18 órától
Üllő, Turul Ház



Magna Cum Laude – klubkoncert

Február 23., kapunyitás 19 óra 30, kezdés: 21 óra
Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ

Kult Moziklub

Március 2. 18 óra 30
Film: *Enyedi Ildikó Testről és lélekről*. Gyülekező 18 óra 30-tól, vetítés: 19 órától.
Monor, Kult Pince (Kövidinka sor)

Badár&Badár

Március 2. 19 óra
Bűvészet&Stand up Comedy – Badár Sándor (humorista) és Badár Ta-

más (bűvész) közös estje.
Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ

Neoton koncert

Március 2. 20 óra
Monor Városi Sportcsarnok

Játékos tudomány

Március 5-től 10-ig
Játékos formában ismerkedhetnek a gyerekek a fizika csodáival.
Monori Művelődési Ház

Segítség megnősültem!

Március 7. 19 óra
Pindroch Csaba
egyszemélyes komédiája.
Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ

Süsü a sárkány kalandjai

Március 10. 16 óra
Csukás István zenés mesejátéka gyerekeknek.
Gyömrő, Hankó István Művészeti Központ

Honeybeast klubkoncert

Március 10.
Kapunyitás: 19 óra 30
A zenekar az egész országot bejárja a Védtelet névvel, amelynek címadója a legutóbbi, Súlytalan

című lemez egyik legsikeresebb dala.
Vecsés, Bálint Ágnes Kulturális Központ

Nyusziváró

Március 23.
Kézműves programok gyerekeknek.
Felsőpakony, Szabó Magda Könyvtár és Közösségi Ház



Humor sapiens

Március 23. 18 óra
Kiss Ádám és Benk Dénes humoristák estje.
Gyömrő, Hankó István Művészeti Központ

A miniszter félrelép

Március 23. 19 óra
Szereplők: Bánfalvy Ágnes, Belezna Endre, Gesztesi Károly, Gregor Bernadett, Kiss Ramóna.
Maglód, Mag-Ház

Író-olvasó találkozó

Március 27. 17 óra
Kőtojás című könyvét mutatja be Pál Mihály.
Gyömrő Városi Könyvtár



Gyömrői sütizés

ÉDES ÉLET

► Negyedik alkalommal rendezik meg a Gyömrői Süti-fesztivált és Versenyt a Hankó István Művészeti Központban. A régióban egyedülálló rendezvény keretében most

bárki megmutathatja süteménysütő tudományát, a versenyen több kategóriában nevezhetnek, akik szívesen megmérettetnék az alkotásaikat. A sütőversenyre március 6-ig jelentkezhetnek, az ese-

mény öt nappal később, március 11-én lesz. A rendezvény fővédnöke, *Mezey Attila* polgármester. További információ és jelentkezés a Gyömrői Sütifesztivál és Verseny Facebook-oldalán olvasható. ▽

100 évig senki sem mert hozzányúlni, most megtört a jég

Monoron mutatták be Baranyi Ferenc és dr. Simon Gyula új Dante-fordítását. A 2017 karácsonyára megjelent kötet az irodalomtörténész szerint olyan korszakos alkotás, melyre Babits Mihály műfordítása óta nem volt példa.



Madarász Imre irodalomtörténész, Baranyi Ferenc költő, dr. Simon Gyula műfordító

A Monorról származó Baranyi Ferenc költő, és a jelenleg is itt élő Simon Gyula műfordító a Dr. Borzsák István Városi Könyvtárban mutatta be legújabb közös munkáját. A találkozót a közönség részéről rendkívül nagy érdeklődés kísérte. A könyvbemutató előtt az alkotókat a kulisszatitkokról, Madarász Imre irodalomtörténészt pedig a mű jelentőségéről kérdeztük.

A Kossuth- és József Attila-díjas Baranyi Ferencet, miután 2011-ben lefordította az Isteni színjáték Pokol című canticáját, rengeteg szakember, italianista buzdította arra, hogy ugorjon neki a mű további két részének, a Purgatóriumnak és a Paradicsomnak is. Baranyi azonban azzal hárított, hogy „a lélek kész, de a test erőtlén”.

– Öreg ember vagyok, a hátralévő, rohamosan zsu-

gorodó időmben kicsi a valószínűsége annak, hogy el tudnék érni a Commedia végére – fogalmazta meg. Simon Gyula, a monori József Attila Gimnázium nyugalmazott műfordító-tanára, közben 2014-ben lefordította és kiadta a színjáték harmadik részét, a Paradicsomot. Ekkortájt vetődött fel – szintén Monoron – az ötlet, hogy a még hiányzó Purgatóriumot közösen, a munkát egymás között

megosztva készítsék el. A gondolatot szerencsére tetek követték, így 2017 végére immár teljessé vált Dante monumentális alkotásának magyar nyelvre való átültetése.

Amikor kettőjük barátságáról faggattuk őket, Simon Gyula ragadta meg a szót. Elmondása szerint Baranyi Ferenc akkor volt elsőéves egyetemista, amikor ő diplomázott ugyanabban az intézményben. – Feri akkor fordította Pascolit, de úgy, hogy szebb volt, mint az eredeti! – emlékezett vissza Simon Gyula. Innen kezdve kötelezték el magukat egymás mellett nem csak mint íróktársak, de mint lelkitársak is. Barátságuk olyannyira elmélyült, hogy Simon Gyula követelte Baranyi Ferencet Monorra, sőt sokáig náluk is lakott. – Nem albérlő voltam, hanem családtag – idézi fel a közel 60 évvel korábbi eseményeket Gyula bácsi. Nem véletlen tehát, hogy könyvbemutatójuk helyszínéül is a monori könyvtárat választották.

Baranyi Ferencet – akinek pályája elején kisebb színészi vállalásai is voltak – az opera szeretete terelte az olasz nyelv és kultúra irányába. Elmondása szerint ő az olasz nyelv szerelmese, könnyed hangzása, játékosága miatt. Így jutott el *Dante*hoz is.

Simon Gyula csak olyan költőket fordít, akiket ő maga is szeret. Nevéhez fűződik többek között az olasz reneszánsz költő, Ariosto főművének első, teljes magyarra fordítása. Véleménye szerint a

műfordítást alapos irodalmi kutatás kell, hogy megelőzze. Nem elsősorban az ihletet tartja fontosnak, hanem a tudományos alaposítást és pontosságot. A műfordítónak ugyanis ismernie kell a szerző korabeli kapcsolatait, irodalmi nyelvezetét, társait, kortársainak műveit, melyek hatással lehettek az adott szerzőre. Mindezek birtokában sokkal jobban megérthetjük, mit is akart átadni az utókornak a szerző – vélekedik Simon Gyula.

Az Isteni színjáték összesen száz énekből áll: az első cantica 34-et, a másik kettő pedig egyenként 33-at tartalmaz. Ennek megfelelően az első ötven éneket, így a teljes Poklot és a Purgatórium első tizenhat énekét Baranyi, a Paradicsomot és a Purgatórium második tizenhét énekét pedig Simon fordította. Ígéretük szerint – amit egyébként az est elején felszólaló, Kossuth Kiadó elnöke is megerősített – 2021-ben, Dante halálának 700. évfordulója alkalmából egyben is megjelenik az egész Isteni színjáték a szerzőpáros fordításában.

Azért is korszakos teljesítmény ez a mű – mondja Madarász Imre, a debreceni egyetem olasz tanszékének vezetője, aki a Purgatórium ajánlászövegét írta –, mert Babits Mihály óta most először készült el a teljes Isteni színjáték első formahű változata. Akik elolvassák a Simon-Baranyi féle fordítást, egy rímekkel teli, élvezetes, ugyanakkor hű fordítást kapnak.

Vincze Álmos-Vincze Mátyás

Hirdetés

CEGLÉDI CIPŐGYÁR MINTABOLTJA

Cegléd, Fűtőház u. 11. alatt várja MEGÚJULT KÍNÁLATTAL vásárlóit! Gyermek, női, férfi kiváló minőségű bőrből készült cipők GYÁRI ÁRON!

Munkacipő • Sportcipő • Utcai cipő

Kalló-Plast Kft., Cegléd, Fűtőház u. 11.
Telefon: 53/311-889, 53/311-155
Nyitva: K-P: 9-17-ig, Szo: 8-12-ig

Magyar termék

Új Hús

BOLT és PECSENYESÜTŐ

2360 Gyál, Munkás út 2.
A régi PROFI mellett

Füstölt csülök
1 050 Ft/kg

Nyitvatartás:
H: 6-14, K-P: 6-18, Szo: 6-13
Tel.: 06-70/77-42-777

MINDEN NAP FRISSEN SÜTÖTT HURKA, KOLBÁSZ, PECSENYÉK

MUNKATÁRSAT KERESÜNK GYÁLRA, BUDAPESTRE és DUNAHARASZTIRA

- **TECHNIKUS, FORRASZTÓ**
- **TAKARÍTÓ, IRATTÁROS**
- **GÉPKEZELŐ, SEGÉDMUNKÁS**

PANNONJOB

Hosszú távú munkalehetőség
Cafetéria
Bónuszok
Céges busz vagy munkába járási támogatás

Jelentkezz most!
+36 20/391-57 15

További állás ajánlatok:
www.pannonjob.hu

Nyilvántartási szám: 4376-4/2003, 07-0006-06.

Allergia, intolerancia és gasztronómia

Sokan ebben az egészséges életmódot követő, talán néha már követelő világban csupán egy divatos betegségnek gondolják az ételallergiát és az ételintoleranciát. Sőt, legtöbbünk – szerencsére – meg sem tudja különböztetni a kettőt egymástól.

Ez nem csoda, hisz a kutatások is frissek. Nem régóta tudjuk, mindkét tüneteért az immunrendszer antigénjei felelősek. Mégis sok különbség van közöttük. Leegyszerűsítve: az ételérzékenységet emésztési probléma, míg az ételallergiát immunbetegség okozza. De különbség van az antigének típusa, a tünetek, a szervezet válaszreakció-ideje és az elfogyasztott táplálék mennyisége, a rosszullét erős-

sége között. Jó hír viszont, mára nem csupán tünetek alapján diagnosztizálhatók a betegségek, hanem vér- és gasztroenterológiai vizsgálatokkal is. Sőt, ha a családjában már előfordult valamilyen betegség, akkor nem túl drága genetikai vizsgálatból is megtudhatjuk, hogy érintettek vagyunk-e?

Ha már beigazolódt az érintettség, akkor sem kell elkeserednünk, mert Magyarországon már kötelező

minden étel- és ital-csomagoláson feltüntetni az allergén és irritáló anyagokat. Sőt, ha alkalomadtán egy ebédet vagy vacsorát szeretnénk elfogyasztani egy étteremben, akkor se ijedjünk meg, nyugodtan kérjük az alkalmazottak segítségét, hogy milyen ételek, miben, miből és hogyan készülnek? Szerencsére a tapasztalat jó, szívesen állnak a rendelkezésünkre. Zárójelben jegyzem meg, ételallergiások csak megbízható, kitapasztalt helyeket vegyenek igénybe. De ezekből sincs hiány. Régióinkban is egyre több boltban, vendéglátóhelyen, sütőüzemben, cukrászdában érhető el adalék- és allergén mentes, intoleranciát nem tartalmazó étel- és ital-alapanyag és készítmény.

TA

Ételallergia, vagy -intolerancia?

▶ Talán a legismertebb és legveszélyesebb éveléssel kapcsolatos betegség az ételallergia. Általában gyorsan felismerik, mert rövid idő alatt jelentkezhetnek, akár életveszélyes tünetek. Ilyenkor az immunrendszer úgynevezett IgE ellenanyagot – vagyis antitestet – termel, mert tévesen reagál bizonyos táplálékfélékre. Itt az allergiát kiváltó étel mennyisége nem számít, a tünet szinte azonnal jelentkezik. Lehet az nehézlégzés, megduzzadt nyirokcsomók, hányinger, gyomorfájdalom, bőrvizsketés és kiütések, hasmenés. Legsúlyosabb esetben az egész szervezet válaszol a mérgezésre (anafilaxiás sokk).

Az ételintoleranciának két fajtáját különböztetik meg. Az egyik, az emésztőenzimek hiánya, a másik a bélrendszer működési rendellenessége. Mindket-

tő megakadályozza a táplálék lebomlását. Az eredmény így ugyanaz: az étel bizonyos elemei nem képesek felszívódni a belekben, amire az immunrendszer IgG antitestekkel reagál. A tünetek hasonlíthatnak az allergiára, de az erőssége függ az elfogyasztott irritáló étel mennyiségétől is. Alattomos betegség, a szimptómák akár napokkal, vagy hetekkel később is jelentkezhetnek. Sajnos ha elhanyagoljuk, akkor ez a betegség is, ha lassan is, de leromolhatja a szervezetet. Tünetei ételenként változóak, de jellegzetes a puffadás, gyomorgörcs, hányinger, hasmenés, fejfájás, fáradékonyság, idegesség, ingerlékenység, izületi fájdalom. Jó hír lehet viszont az ételintoleranciában szenvedőknek, hogy két kivétellel – a glutén- és laktózérzékenységen kívül – ez egy gyógyítható betegség.

Hirdetés

Új LADA már **399 800.- Ft** befizetésével az **Öné lehet!***



LADA. Az elérhető új autó.

A futamidőt és a havi törlesztő részleteket az Ön igényeihez igazítjuk.
LADA Dél-Pest | 1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/d | ladadelpest.hu
 +36 20 318 3760 | info@ladadelpest.hu

*A tájékoztatás nem teljes körű, a részletekről érdeklődjön a hivatalos Lada márkakereskedőknél. A feltüntetett kezdőár a LADA Granta Sedan Standard alapárából került kiszámításra 20%-os önrésszel, fényezési felár és egyéb opciók nélkül. Az összeg a forgalomba helyezés díját nem tartalmazza. Vegyes fogyasztás: 6,4-7,1 (l/100 km). CO₂-kibocsátás vegyes: 148-164 (g/km). A kalkuláció tájékoztató jellegű, a finanszírozó pénzügyi és finanszírozási kondíciók változtatásának jogát fenntartja. Hirdetésünk nem minősül ajánlattételnek és csak a készleten lévő gépkocsikra vonatkozik.

Tavaszi fáradtság ellen

Március közeledtével egyre több a napfény, mi általában mégis egyre fáradtabbnak érezzük magunkat. A bágyadtság, levertség, ingerlékenység teszi tönkre napjainkat. Mit tehetünk?

A tavaszi fáradtság érzését több dolog együttes hatása váltja ki. Télen a szervezetünk hozzászokik a sötétséghez, emiatt egyre több melatonin nevű hormont kezd el termelni, amely álmosá tesz bennünket. A hosszú estékhez szokott ritmus tavasszal csak lassan áll át az egyre több napsütéshez, így világosan is fáradtnak érezhetjük magunkat.

Figyeljünk a táplálkozásra!

A fáradtságérzéshez hozzájárul az is, hogy télen álta-

lánban magasabb kalóriatartalmú ételeket fogyasztunk. Lassan érdemes a szervezetünket hozzászoktatni a tavaszi könnyebb ételkehez, és egyre több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztatnunk. Ezek ráadásul természetes módon is sok magnéziumot tartalmaznak, ahogy a különféle magvak is (len, mandula, fenyő, napraforgó, szezám). A krónikus fáradtság pedig egyes esetekben visszavezethető a magnéziumhiányra is.

A vitaminok közül ebben az időszakban leginkább



D-vitamin-hiány alakulhat ki, ami szintén hozzájárulhat a levertséghez. Mivel a D-vitamin természetes módon napsütés hatására képződik bőrünkben, ezért érdemes minél többet a szabadban tartózkodni napsütötte időben.

Természetes D-vitamin-pótlás

A D-vitamin-pótlás másik természetes módja, ha magas D-vitamin-tartalmú ételeket fogyasztunk. A Szent István Egyetem Kertészettudományi Karán például kimutatták, hogy a laska- és csiperkegomba is jelentős mennyiségű D-vitamint képez, ha közvetlen napfénynek vagy UV-sugárzásnak tesszük ki. Rá-



sát is
több

klinikai vizs-

adásul ezek a gombák leszedett állapotban is képeznek D-vitamint, ezért a sütés-főzés előtt érdemes őket megnapoztatni néhány órára keresztül a konyhaablakban. Jelentős mennyiségű D-vitamint tartalmaznak a zsírosabb húsú halak, a tej és tejtermékek, a tojás és a máj.

Gyógynövény fáradtság ellen

A latin eredetű „panacea” szó jelentése: mindent gyógyító orvosság. Nem véletlen, hogy a ginszeng latin neve is ebből ered: Panax. A fáradtságot csökkentő hatá-

gátat is igazolja. Amennyiben étrend-kiegészítőként vásároljuk, érdemes megneznünk, hogy a kapszulák gyökérport vagy gyökérkivonatot tartalmaznak-e? Ha ez nem derül ki a dobozról, akkor inkább keressünk másik terméket. Azért érdemes ezt tudni, mert a gyökérporból naponta 2 g-ot kell fogyasztanunk a hatás eléréséhez, a kivonatból viszont elég ennek a negyedét. Ginszenget legfeljebb három hónapig fogyasszunk folyamatosan, mert hatással lehet hormonrendszerünkre.

Papp János, okleveles
kertészmérnök, fitoterapeuta

Hirdetés

06-20/435-3499

Nyitvatartás
keddtől szombatig: 8-tól 19-ig

prémium

MÉSZÁRSZÉK

Monor
Országút 11.

4 -es számú főút
34,5 kilométerénél,
a La Via étterem mellett

Sertés grillkaraj 1290 Ft/kg	Sertés bőrös comb 850 Ft/kg	Csirkemellfilé 1190 Ft/kg	Csirkecomb 590 Ft/kg
Pácolt zöldfűszeres csirkecombfilé 790 Ft/kg	Olaszérlelt aurin sajt 3190 Ft/kg	Toscan szalámi 5990 Ft/kg	Serrano szeletelt sonka 1690 Ft/500 g
Pancetta rustica 4990 Ft/kg	Erdélyi füstölt sertés párizsi 1790 Ft/kg	Serrano sonkás pannini szendvics 490 Ft/db	Tisztított királyrak gyorsfagyasztott, 1 kg 3990 Ft/csomag

Az akciós árak 2018. március 6-tól 20-ig, a készlet erejéig érvényesek!

GREEN- WICH MEAN TIME, RÖV.	ÖSSZETETT SPORTÁG MEG- FEJTÉS, 1.	A HÉT 2. NAPJA	A HOSSZÚ- SÁG JELE	GÁZ- LÁMPÁBAN GYÚJTÓ- NYELV	 VICTIS!
TOVÁBBIT, KEZBESIT	MEG- FEJTÉS, 2 OSZMÁN TISZT	A FEJÉRE, KÖLTŐIEN MIKÉPPEN	KANYAR- FÉLE FÉLKÉSZ RAGU!		
KAPÁLÓ- ZIK		ZOLTÁN, HEGEDŐ- MŰVÉSZ CSERÉLGÉT			
TRIPLÁN: TÁRSAS- TÁNC		BOR, LATINUL PIKKELY			
PRÍMA ÁRU JELE		HALLHATÓ REZGÉS DISZNÓ- PASZTOR			
UJJHEGY!			FŐNÉV, RÖVIDEN NITROGEN, FLUOR VJ.		
KÁRTYA- LETÉT			NUMERO, RÖVIDEN ... MINELLA, AMERIKAI SZINESZNO		
VERDI HÖSNŐJE, DON CAR- LOS (EBOL)			SEMMIKOR OTTHON BEJÁRATA!		
TÉLI SPORT- ESZKÖZ	HARANG- SZÓ JELZŐJE ZÜGÖLŐDNI KEZDI	LÁBRA- VALÓ AZ IDŐ JELE	ARANYNÁL LOMBJA FEKETEN BŐLINGAT TÜHEGY!		
FOLYÓ- SZAKASZ FA SZÁLLI- TÁSÁRA					

Pál Feri atya

előadása

Monoron

2018. március 19.



VIGADÓ
KULTURÁLIS ÉS CIVIL KÖZPONT

www.vigadokft.hu
06-29/413-212

A rejtvény fősorából kiolvasható a Monori Városi Sportcsarnok következő rendezvénye. A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Kossuth Lajos u. 71/A. E-mail: rejtveny@regiolapok.hu. Beküldési határidő: március 11. A helyes megfejtést beküldők között 5 darab belépőjegyet sorsolunk ki Pál Feri atya előadására, a monori Vigadó Kulturális és Civil Központ felajánlásából. Előző számunk megfejtése: Bee Gees Stayin' Alive, Sziget Fesztivál. Irie Maffia koncertjegyet nyert: Békésiné Szilágyi Andrea, Horváth Gyula (Gyál), Kertész Csaba, Koncz Gábor, Reé Orsolya (Gyál), Szegedi Boglárka, Szűcs-Tóth Boglárka, Takács Franciska (Gyömrő).

KERES-KÍNÁL

ÁLLÁS

Kőfaragó cég segéd munkást felvesz azonnali munkakezdéssel. Érd: 06-70/601-4182

Monori szállodába mosogatót, takarítót keresünk. Érdeklődni: 06-29-410-758

Szakácsot és konyhai kisegítőt keresünk a TAVERNA GYROS bár és kávézóba, Monorra! Érdeklődni személyesen az üzletben, vagy a 06-70/423-7256-os telefonszámon lehet.

Szikvízkiszállító, -értékesítő munkatársat keresünk monori diszkontüzletünkbe. Fényképes önéletrajzokat az italdiszkontba (Monor, Dózsa György utca 37.) vagy az aytai.gyorgyne@aytai.hu címre várjuk.

Kőműveseket és segéd munkásokat felveszünk azonnali munkakezdéssel. Érd: 06-70/601-4182

Fodrászszék 10 éve bevezetett nagyforgalmú kispesti üzletházban középkeresetű női fodrászhölgy részére kedvező feltételekkel vendégkörrel kiadó (haláleset miatt). Érd.: 06-30/252-9326

Szakácsot és gépkocsival rendelkező futárt keresünk monori éttermünkbe, azonnali kezdéssel. Érd.: 06-70/360-2137, 06-20/357-3776

ÁLLAT

Monoron hús és tej típusú (Búr - Nubiai vonalú) nőtény és bak kecskéi széles választékban 600 Ft/kg-os áron eladók. Érd.: 06-70-607-4444

AUTÓ

Cserényi márkafüggetlen autószerelv. Általános szervizmunkák, vizsgáztatás, javítás. Monor, Arany J. u. 7. Tel.: 06-20/805-6686

Műszaki vizsgáztatás és felkészítés, eredetiségvizsgálat, gépjármű diagnosztika, gumiszereles, -javítás, -centrírozás. Méhész János Kft. Monor, József Attila u. 108/38. Tel.: 06-29/416-123 muszakivizsga-monor.hu

AUTÓSISKOLA

Jogosítvány! A, B, C, C+E, D kategóriák GKI. Gyorsított képzés. Tel.: 06-20/912-6359, www.tan-go.hu

CSERÉPKÁLYHA

Cserépkályha építése és javítása! Gellér Csaba Tel.: 06-20/254-0811 vagy 06-20/466-5474

ÉKSZER – AJÁNDÉK

Bizsu és ajándék! BelizoBox - Monor, Petőfi S. u. 8. Nyitva: H-P: 10-17, Szo: 8.30-12.30; www.belizonia.hu

INGATLAN – ELADÓ – KIADÓ

Eladó ingatlant keresek Budapesten és Pest megyében. Érd.: 06-30/612-4371

Monor belvárosában 80 m²-es, teljeskörűen felújított, önálló családi ház kiadó. Érd.: 06-20/319-1808

KÁRPITOS

Kárpitozott bútorok teljes vagy részleges áthúszása, javítása. Egyedi konyha- és szobabútorok készítése. Tel.: 06-30/291-5125 www.naembutor.hu

KÁRPITOS! Bútor áthúszása, felújítása, javítása. Tel.: 06-30/576-3456

KERTÉPÍTÉS – GONDOZÁS – KERTÉSZET

Kertépítés, öntözőrendszer, teraszburkolás, növényvédelem. Tel.: +36-20/370-7102, +36-20/456-8253

KONTÉNER

Konténer, sít- és szemétszállítás, lomtalanítás. Rendelhető: sóder, homok, cement. Maka Sándor, Gyömrő, Állomás Tüzép. Tel.: 06-29/333-347, 06-20/444-9963

LAKATOSMUNKA

Kiseb lakatosmunkákat vállalkozó: fémkeretes kapuk és kerítések javítása, helyreállító munkálatok végzése, igény esetén új elemek gyártása és beépítése. Tel.: 06-70/213-8835

MÉZ

Termelői mézek 1490 Ft/0,5 kg ártól Monoron és környékén 5000 Ft feletti vásárlás esetén ingyenes kiszállítással. Tel.: 06-70/607-4444

TAKARÍTÁS – SZÖNYEG- ÉS KÁRPITTISZTÍTÁS

Lakások, ingatlanok, épületek takarítása. www.viragbau.hu Tel.: 0670/411-3031

Bútorkárpit és szőnyegpadló tisztítását vállalom. Érd.: Vizi Béla: 06-20/935-6740

TAXI

BALI TAXI! Személyszállítás, autóbérlési lehetőség. A kiindulási ponttól hívjon bizalommal: 06-70/3-595-595

TETŐFEDŐ

Tetőfedés, ácsmunkák, bádorgozás, kisebb javítás, beázás. Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. Ingyenes

Impresszum

Régió • Függelék, ingyenes regionális hírújság • Felelős kiadó: Papp János • Szerkesztő: Varga Norbert • Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft. (1211 Budapest, Központi u. 69-71)

A nyomtatásért felel a nyomda ügyvezető igazgatója.

Kiadó címe: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5., Szerkesztőség címe: 2200 Monor, Kossuth L. u. 71/A, I. em. l. (a K&H bank felett), E-mail: info@regiolapok.hu, Tel./fax: 06-29/412-587, Hirdetésfelvevő: 06-70/319-4317, Terjesztés: Magyar Posta Zrt., Készült: 60 000 példányban. ISSN 2060-1719

Az újság bármely részének másolásával, terjesztésével, az adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jog fenntartva.

Értesítéseket átvenni csak az újságra hivatkozva lehet. Az újságban megjelent adatok tájékoztató jellegűek. Az újságban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Az x-szel jelölt írásaink fizetett hirdetések.

MÉHÉSZBOLT

Bp., XVI. Bökényföldi út 87.
06-1/407-3155
www.bumuc.hu
CUKORLEPÉNY,
GYÖGYLEPÉNYEK,
TAKARMÁNYOK KAPHATÓK.

felméréssel. Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-20/216-8338

TŰZIFA – TŰZELŐ

Hasított, félszáraz tűzifa eladó: akác: 20 000 Ft/m³, tölgy-bükk 25-33 cm 19 500 Ft/m³. Mérészalaggal lemérheti a mennyiséget! Tel.: 06-20/343-1067

Eladó akác-tölgy-bükk tűzifa konyhakészben, hasítva, ingyenes házhoz szállítással 2600 Ft/q. Bármikor hívható, hétvégén is: 06-30-347-3504

UTÁNFUTÓ

Új! Utánfutóbérlés olcsón Monoron, Batthyány utca 22. Telefon: 0670-214-3760 www.monorifuto.hu

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS – JAVÍTÁS

Víz-, gáz-, fűtésszerelés! Új és meglévő épületek teljeskörű gépészeti kivitelezése. Gázvezeték kiépítése, műszaki átadása, MEO-üggyintézés, ismételt nyomáspróba. Tel.: 06-20/348-8073

Víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, duguláselhárítás. Készítés, polírozás. www.viragbau.hu Tel.: 06-70/385-1313



AZ EISBERG HUNGARY KFT. MUNKATÁRSAKAT KERES!

Gyálon működő svájci tulajdonú élelmiszer-feldolgozó üzemünkbe a következő munkakörökben keresünk új munkatársakat:

1 illetve 2 műszakos munkarendben
(07:00–16:00, 16:00–01:00):
**SALÁTAELŐKÉSZÍTŐ, CENTRIFUGÁS,
TÁLCÁS- CSOMAGOLÓ,
CSOMAGOLÓ-ELSZEDŐ,
és ÉJSZAKAI TAKARÍTÓ**

AMIT KÍNÁLUNK EZEKNÉL A
MUNKAKÖRÖKNÉL:

HAVI NETTÓ BÉR: 150 000 Ft – 165 000 Ft
(mely tartalmaz 8 000 Ft cafeteriát).
Munkába járás támogatása (15 Ft/km).

2 illetve 3 műszakos munkarendben
(07:00–16:00, 16:00–01:00):
**NYERSANYAGKEZELŐ,
CSOMAGOLÓGÉP-KEZELŐ,
KOMISSIÓS**

AMIT KÍNÁLUNK EZEKNÉL A
MUNKAKÖRÖKNÉL:

HAVI NETTÓ BÉR: 175 000 Ft – 190.000 Ft
(mely tartalmaz 25 000 Ft cafeteriát).
Munkába járás támogatása (15 Ft/km).



JELENTKEZZ MOST!

Önéletrajzodat/jelentkezésedet leadhatod személyesen,
Eisberg Hungary Kft. Gyál, Kisfaludy S. u. 63.
e-mailen: hr@eisberg.com és telefonon:

Bognár Adrienn- HR koordinátor Tel: 06-20/950-3394

Nyílt napok/intervjú időpontok: minden héten kedden és csütörtökön előzetes bejelentkezés alapján.



Monor, Ceglédi út 50.

A 4-es főúton Monorierdő felé.

Konyhák, éttermek részére kiszállítást vállalunk:
06-29/412-046 • proatlasz@gmail.com

Étkezési, Erzsébet-utalványt is elfogadunk.



Nyitvatartás:
hétfőtől péntekig:
5-től 17-ig,
szombaton:
5-től 13-ig

Webshopunk:
www.husifutar.hu



Székelyfalat termékek kaphatók

Hagyományos, füstölt,
darabolt comb



2390 Ft/kg

Hagyományos, füstölt,
kötözött sonka



2190 Ft/kg

Füstölt hátsó csülök



1190 Ft/kg

Zsír 1 kg



599 Ft/kg

Pulykamellfilé



1590 Ft/kg

Sertésárja
csonttal



990 Ft/dkg

Pulyka apró hú



799 Ft/kg

Sertéscomb



990 Ft/kg

Juhász virsli



899 Ft/kg

Pick sertéspárizsi



1690 Ft/kg

Faros csirkecomb



399 Ft/kg

Marhanyak
csont nélkül



1790 Ft/kg

Az akciós árak 2018. március 6-tól 20-ig a készlet erejéig érvényesek!