

NOVOZÁMOCKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

FOTOVOLTIKA

Energia a Napból: MINŐSÉG és BIZTONSÁG

Ingyenes felmérés és konzultáció - Tudja meg, hogyan spórolhat és válhat energiafüggetlenné!

1899€-től

- ★ 25 év garancia
- ★ Profi kivitelezés 10 napon belül
- ★ Kulcsrakészen és teljes körű ügyintézésel
- ★ 500 Wp panelek: a legmodernebb technológia

0948 093 359

info@fotovoltika-ds.sk

www.fotovoltika-ds.sk

HYDROIZOLÁCIE ZATEPLENIA PLOCHÝCH STRIECH

Predaj izolačných materiálov

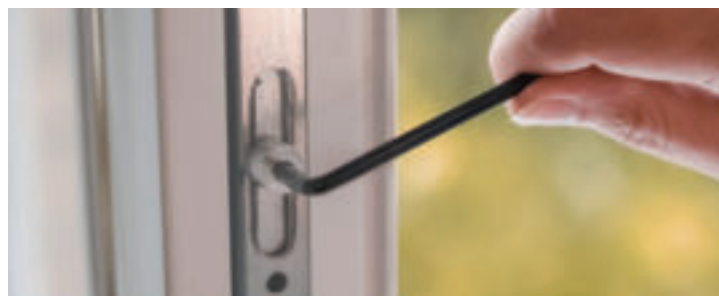
0918 755 069 — HINDICKÝ —
www.hindickyhydroizolacie.sk, minohindicky@gmail.com

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

Zimný a letný režim okien: drobnosť, ktorá rozhoduje o pohodlí aj o účtoch za energie

Vedeli ste, že väčšina moderných okien a dverí má funkciu zimného a letného režimu? Ide o drobné nastavenie prítlaku krídla, ktoré výrazne ovplyvňuje tesnosť aj únik tepla. V lete sa okno nastavuje tak, aby dýchalo a vpúšťalo vzduch, v zime naopak tesnejšie prilieha, čím chráni domácnosť pred stratami energie.



Ilustračné foto.

zdroj foto doktordvere.sk

Mnohí sa o tieto úpravy pokúšajú sami, no práve tu vzniká problém – často si okná „rozladia“ natolko, že začnú prefukovať alebo zle dosadajú. Namiesto úspory tak vznikajú zbytočné škody a ďalšie náklady. **Nespoliehajte sa na domáce pokusy – spoľahnite sa na odborníkov.** S nami máte istotu, že vaše bývanie bude bezpečné, komfortné a bez zbytočných starostí.

dverí, ale aj so servisom a nastavením okien či dverí. Odborný zásah zabezpečí správnu funkciu, dlhšiu životnosť a úsporu energií. Práve teraz, pred zimou, je ten najlepší čas na kontrolu a správne nastavenie. **Nespoliehajte sa na pokusy, zverte svoje okná a dvere profesionálom.**

www.doktordvere.sk
0940 920 100



Preto je ideálne zavolať odborníkov. **Kľúčová služba Doktor Dvere v Nových Zámkoch** má skúsenosti nielen s otváraním zabuchnutých

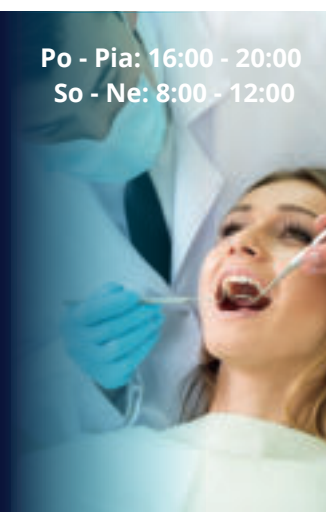
ZUBNÁ POHOTOVOŠŤ

ZUBNÁ ALBULANCIA
NOVÉ ZÁMKY, ZELENÁ 9

- 🦷 RGT vyšetrenie
- 🦷 Ošetrovanie v celkovej anestézii
- 🦷 Dentálna hygiena

0948 110 621
www.luxdental.sk

Po - Pia: 16:00 - 20:00
So - Ne: 8:00 - 12:00



ŠKRIDEĽA LACNEJŠIE AKO PLECH

Kompletné strechy, rekonštrukcie

Okoč
tel.: 0905 746 124
Školiace centrum strechárov

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL

TEL: 0909 105 810, 0907 960 440



PONÚKAME:
zemiaky, cibuľa, hlavková a struhaná kapusta, mrkva, petržlen + sezónnu zeleninu z vlastnej produkcie

ŽIVÁ HYDINA
brojleri cca 2 kg na dochov od 22.9. výdaj morky od 5 do 20 kg

ČISTENÁ HYDINA - kurence, sliepky na polievku - polovičky, vykŕmené kačice - mulardy a morky

PREDAJ

ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE

HELUX - Peter Helmeš

Ďalej ponúkame:

OPRAVY

- všetkých typov
- žalúzií a okien
- dverí a sieťok

Predaj Montáž Servis

0918 109 149 www.helux.sk

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE
ZATEPLENIE BUDOV
REKONŠTRUKCIE BYTOV
BYTOVÉ JADRÁ
MUROVANÉ PLOTY
ZÁMKOVÁ DLAŽBA
DLAŽBY | OBKLADY
KÚPEĽNE NA KĽÚČ
OMIETKY | STIERKY
BÚRACIE PRÁCE
dodanie materiálu - záruka na prácu
0907 369 497 - CENY DOHODOU

KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk

Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Caboriho 9,
NITRA
novozamocko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová **0910 851 307**
Alena Valašková **0910 455 919**
Veronika Klenková **0910 569 093**

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)

pámy týždeň:
Nové Zámky, Bánov, Komjatice, Mojosovo, Palárikovo, Šurany, Tvrdošovce, Dvory nad Žitavou, Dvory nad Žitavou, Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

+ nepáry týždeň:
Nové Zámky, Andovce, Bánov, Komjatice, Palárikovo, Šurany, Tvrdošovce, Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča, Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr



Vydavateľ zodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDEJSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

V jeseni kliešte nespia

V jeseni je priam ideálne obdobie na vychádzky do prírody. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) však upozorňujú, že kliešte nespia ani v jeseni a preto riziko zaklieštenia netreba podceňovať.

„Infikované kliešte môžu prenášať najčastejšie kliešťovú encefalitídu a lymskú boreliózu. Ide o ochorenia, ktoré môžu zapríčiniť vážne zdravotné následky,“ prizvukujú odborníci a pripájajú nasledovné rady:

Vyhýbajte sa miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov - okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Dajte si pozor aj pri mestskej zeleni - v parkoch, záhradách či na cintorínoch.

V prírode noste uzavretú obuv, dlhé nohavice, ponožky (ideálne zapravené do nohavíc). Vhodnejšie je svetlé oblečenie, na ktorom si parazita skôr všimnete.

Použite repelent a po návrate domov si vždy skontrolujte pokožku. Kliešťa je potrebné ihneď opatrne odstrániť.

Infikované kliešte môžu prenášať dve najčastejšie ochorenia:

Kliešťová encefalitída (KE) - vírusové ochorenie nervového systému. Môže zanechať dlhodobé následky najmä ne-

urologického charakteru: bolesti hlavy, únava, pocity znecitlivenia, mravčenia, porucha pamäti/koncentrácie - zhoršenie motorických funkcií, dlhotrvajúce kognitívne ťažkosti, ochrnutie. Ochorenie môže v rizikových prípadoch skončiť úmrtím.

„Nezabúdajte, že vírus KE sa môže preniesť aj cez nepasterizované ovčie či kozie mlieko a výrobky z neho. Preto odporúčame konzumovať pasterizované výrobky,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že najspoľahlivejšou ochranou je očkovanie.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 158 prípadov KE.

Lymská borelióza (LB) - bakteriálne ochorenie, ktoré ak sa nelieči včas, môže spôsobiť závažné a dlhodobé komplikácie, a to neurologické (široké spektrum od bolesti hlavy až po meningitídu, ochrnutia), kardiovaskulárne, postihnutia kĺbov (chronické bolesti svalov a kĺbov), autoimúne ochorenia, psychické problémy.

Lieči sa antibiotikami, očkovanie proti LB neexistuje.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 3 127 prípadov LB

Náš tip:

Informácie o tom, ako kliešťa správne vybrať, nájdete na našej webovej stránke cujte.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
(PRI GALANTE)
PONÚKA NA PREDAJ!

MULARD KÁČERE NA VÝKRM
MULARD KAČICE NA VÝKRM
HUSI NA VÝKRM

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
RÓZVOJ ZABEZPEČÍME

KAMENÁRSTVO MONUMENT
PALÁRIKOVO

- ponúka náhrobné kamene z rôznych materiálov
- zlátene, dosekávajúce písma a ďalšie kamenárske práce
- poradenstvo ZADARMO

0905 328 814

KAMENÁRSTVO B&M Bartoň
www.kamenarstvo-bm.sk

- krby, parapety
- kuchynské a pracovné dosky
- obklady stien a múrov
- betonárske a demolačné práce
- obnova a stavanie hrobov, pomníkov - krýpt

0908 747 949 ŽULOVÉ HROBY
Stála výstava pomníkov - Veľký Kýr, Novozámocka 77

Mikulec
Kamenárske Práce

0908 262 347
objednavky@kamenarskepracemikulec.com

Dopisovanie dátumov
Čistenie a renovácia hrobov

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA E6 Malý automatický kávovar	JURA X10 Veľký automatický kávovar
10€N 20€N VIKEND 30€N 2-10 DNI 15€N 11-60 DNI 10€N 60 DNI+ 5€N	25€N 35€N VIKEND 20€N 2-10 DNI 15€N 11-60 DNI 10€N 60 DNI+ 7€N
SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar	FIorenzato F64 Mlynček
10€N 60€N VIKEND 90€N 2-10 DNI 40€N 11-60 DNI 20€N 60 DNI+ 9€N	20€N 30€N VIKEND 30€N 2-10 DNI 15€N 11-60 DNI 10€N 60 DNI+ 5€N

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 416, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

MESTO ŠURANY
Nám. hrdinov 1/1, 942 01 Šurany, IČO: 00 309 311

OZNÁMENIE

Mesto Šurany oznamuje, že podľa § 9a ods. 1 písm. a) zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov a v zmysle § 281 a nasl. zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v znení neskorších predpisov vyhlásilo obchodnú verejnú súťaž o najvhodnejší návrh na uzatvorenie kúpnej zmluvy na prevod vlastníctva k nehnuteľnostiam nachádzajúcich sa na Kostolnom Seku - lokalita „Za školou - pre účel IBV“ k.ú. Kostolný Sek, zapísané na LV č. 1. Ide o 7 pozemkov určených na individuálnu bytovú výstavbu s možnosťou napojenia na inžinierske siete. Je vybudovaná miestna cesta, vodovodné a kanalizačné prípojky, elektrické prípojky a možnosť napojenia na optickú sieť.

Bližšie informácie a súťažné podmienky sú zverejnené na stránke mesta Šurany www.surany.sk

ODKÚPIM STARÉ VECI
LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné **0904 046 416**

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátno,
kašmírové sukne, šatky,
brokátové šatky, štofky, mince
0908 627 952

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.
Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto
Odvoz auta zadarmo
GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,
my všetko odhlásime za Vás.
0915 261 120

MURÁRSKE - STAVEBNÉ PRÁCE
rekonštrukcie domov a bytov
zatepľovanie fasády
betónovanie
prenájom lešenia
zámková dlažba
stierky - omietky - maľovanie
búracie práce
stahovanie a vypratávanie
ploty - pletivá
najlacnejšie v okrese
záruka na prácu
0919 211 533 - 0940 173 313

ONLINE
s **REGIONPRESS-om**

- PPC kampane
- Sociálne siete
- Tvorba webstránok
- Online marketing
- a iné služby

Sme tu pre vás www.regionpress.sk

Elektronická maturita

Maturanti môžu už v tomto školskom roku externú časť zo slovenského a maďarského jazyka a literatúry absolvovať elektronicky. Elektronická maturita podľa rezortu školstva prinesie školám modernejší spôsob testovania. Znižuje administratívnu záťaž, zjednodušuje hodnotenie a poskytuje žiakom aj učiteľom rýchlu a presnú spätnú väzbu.

Slovensko sa v Pláne obnovy a odolnosti SR zaviazalo od roku 2026 umožniť elektronickú formu maturity. „Plán obnovy sme pretavili do konkrétneho kroku, ktorý vzdelávaciemu systému reálne pomôže. Je to moderné a bezpečné riešenie, ktoré zjednodušuje organizáciu maturitných skúšok, zvyšuje transparentnosť hodnotenia a má praktické prínosy pre žiakov aj školy,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Od školského roka 2025/2026 budú mať teda žiaci možnosť maturovať v externej časti zo slovenského a maďarského jazyka a literatúry elektronicky. „No nebude povinná pre všetkých žiakov. Bude to možnosť, ktorú školy môžu využiť vo svoj prospech. Obsah maturitnej skúšky sa pritom nemení, zmení sa iba forma testu z papierovej na digitálnu. Ústna a slohová časť maturity bude naďalej prebiehať klasickým spôsobom,“ ozrejmil rezort školstva.

Pri hľadaní nástroja na testovanie sa rezort školstva riadil najlepšimi skúsenosťami

mi zo sveta. Preto bola vybraná platforma pre elektronické testovanie postavená na systéme TAO, ktorý v súčasnosti využíva viac než 100 krajín sveta. Je nasadzovaná v školských systémoch, univerzitách aj profesijných organizáciách, ale aj v medzinárodných meraniach. OECD ju používa napríklad na testovanie PISA. „Žiaci z rôznych krajov a typov škôl už nový systém testovali. Ich prvé skúsenosti boli pozitívne. Žiakom elektronická forma vyhovovala a školy platformu hodnotili ako užívateľsky príjemnú,“ uviedlo ministerstvo školstva, podľa ktorého je pre žiakov veľkou výhodou okamžitá spätná väzba – predbežné výsledky dostanú hneď po ukončení testu. Samotné hodnotenie je rýchlejšie a presnejšie – odpovede spracuje systém, výsledky sa automaticky zapracujú do finálneho skóre a škola aj žiak majú k dispozícii prehladné reporty.

V nasledujúcich mesiacoch Národný inštitút vzdelávania a mládeže urobí viacero krokov na zabezpečenie bezproblémového priebehu elektronickej maturity, ktorá bude 10. marca 2026. „Každá stredná škola dostane licenciu na testovanie maturantov, žiaci sa na dobrovoľnej báze môžu, ale nemusia zapojiť. Pre žiakov pripravíme v októbri a novembri skúšobné testovanie, na základe ktorého sa rozhodnú, ktorá forma im vyhovuje viac,“ vysvetlila generálna riaditeľka Národného inštitútu vzdelávania a mládeže Romana Kanovská.

» ren

OČNÁ OPTIKA

doctor optic

ZĽAVA

40%

MULTIFOKÁLNE SKLÁ

JEDNY OKULIARE
NA VŠETKY VZDIALENOSTI



KORZO
M.R. ŠTEFÁNKA 9
NOVÉ ZÁMKY



[f](https://www.facebook.com/optikadroptik) OPTIKADROPTIK [@](https://www.instagram.com/dr.optik_sk) DR.OPTIK_SK [0947 955 044](https://www.whatsapp.com/channel/00299595044)

www.droptik.sk

Fazuľová, mrkvová, s jarnou cibuľkou či jablkom – stačí si vybrať

Pripravme si chutné lahodné nátierky

Receptov na chutné nátierky nikdy nie je dosť. Ich výhodou je, že sa dajú pomerne rýchlo pripraviť, neraz aj zo surovín, ktoré nájdeme doma v chladničke či komore. Poslúžia nám nielen na raňajky, ale vhodné sú aj na desiatu či ľahšiu večeru. Nesklamú ani vtedy, keď sa nám nečakane ohlási návšteva. Prinášame recepty na chutné nátierky, ktoré sa hodia na chlieb či pečivo, ale môžeme ich podávať aj s chlebovými plackami či tortillami.

Nátierka z červenej šošovice

Suroviny: 100 g červenej šošovice polenej - lúpanej, soľ podľa chuti, sušená bazalka, 10 ks sušených paradajok v oleji

Postup:

- Červenú šošovicu opláchneme v studenej vode a varíme približne 15 minút. Zlejeme z nej prebytočnú vodu a necháme vychladnúť.

- Červenú šošovicu opláchneme v studenej vode a varíme približne 15 minút. Zlejeme z nej prebytočnú vodu a necháme vychladnúť.

- Upečenú zeleninu spolu s uvarenou šošovicou vymixujeme na hladký krém. Nakoniec primiešame 2 PL bieleho jogurtu.

Nátierka s jarnou cibuľkou

Suroviny: 1/2 zeleru, 4 mrkvy, 2 jarné cibuľky, šťavu z polovice citróna, 250 g tvarohu, 1 biely jogurt, soľ

Postup:

- Zeler a mrkvu najemno nastrúhame, jarnú cibuľku pokrájame na kolieska, všetko vložíme do misky a dôkladne premiešame. Pridáme šťavu z citróna, tvaroh, biely jogurt a opäť premiešame. Dochutíme soľou.

Nátierka s jablkom

Suroviny: 1 jablko, 150g smotanovo tvarohového syra, 2 lyžice masla, 50 g



Ilustračné foto.

zdroj foto ahrimon19 pixabay

- Následne šošovicu vložíme do mixéra, pridáme sušené paradajky v oleji a vymixujeme.

Nátierka z pečenej zeleniny

Suroviny: 4 stredné mrkvy, 2 petržľeny, 1 cibuľa, 150g červenej šošovice, olej, tymián, soľ, 2 PL bieleho jogurtu

Postup:

- Mrkvu a petržlen umyjeme, očistíme a nakrájame na menšie kusy, cibuľu pokrájame na štvrtiny a spolu vložíme do plechu, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pokvapkáme olejom, pridáme soľ a sušený tymián. Pečieme pri teplote 180 stupňov do mäkka.

tvrdého syra vhodného na strúhanie

Postup: Jablko očistíme, zbavíme jadrincov a na jemno postrúhame. Tvrdý syr postrúhame na hrubo. Do misky vložíme smotanovo tvarohový syr a vymiešame ho s maslom. Pridáme strúhaný syr a jablko a všetko dobre premiešame. Môžeme dochutiť troškou soli.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny:

250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti



Ilustračné foto.

zdroj foto Einladung_zum_Essen pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto Anestiev pixabay

Postup:

- Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadrince a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku.

- Syr na hrubo postrúhame.

- Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny:

250g konzervu bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrst vlašských orechov.

Postup:

- Vlašské orechy posekáme na kúsky.
- Strúčiky cesnaku pretlačíme.
- Fazuľu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

- Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku.

- Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom.

- Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip:

Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

Suroviny:

150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame.

- Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

- Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny:

200g syra s modrou plesňou, 200g

smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup:

- Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom strúčiky vytlačíme



Ilustračné foto.

zdroj foto ctwn pixabay

zo šupky a popučíme vidličkou.

- Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajíčková nátierka s avokádom

Suroviny:

1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup:

- Vajíčka uvaríme na tvrdo, necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky.

- Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

- Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

» ren

Šlo mi o moje zdravie.

Martin (35)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

UNSMOKE
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS
SLOVAKIA

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

**GS
EUROTHERM
MONTY**

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
polovničné zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

**Výkup mincí
do roku 1945**

Celá SR
0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

**EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**OBHĽIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

pred po

**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk

Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výfahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.

Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

*Táto ponuka je k dispozícii
do 17.10.2025 a nie je platná
s inými kampaniami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 30.9.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

POKRÝVAČ- TESÁR
profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ**

**-10%
Z CENY
PRÁCE**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- » renovácia striech, renovácia garáží
- » pokládka plechovej strešnej krytiny
- » oprava a renovácia žlabov
- » kompletná výmena striech
- » zateplovacie práce

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA
Kontakt: +421 949 623 050