



Senecko

SENECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

0904 644 980

www.strechygalis.sk

STRECHY SC

Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

JESENNÉ ZĽAVY AŽ -40%

PONÚKAME:

- VÝSTAVBY STRIECH
- STREŠNÉ KRYTINY
- REKONŠTRUKCIE
- PORADENSTVO

ZAVOLAJTE EŠTE DNES!**+421 908 186 129****WWW.STRECHYSC.SK**

STRECHY SC

06-0003

IN REAL spol.s r. o.

stavebno-obchodná spoločnosť

- sadrokartón
- tepelné a zvukové izolácie
- fasádny zateplovací systém
- interiérové stavebné práce



Areál PD, Boldocká 301, Senec | tel.: 0905 605 209

www.in-real.sk | e-mail: inreal@wmx.sk

20-0046

91-0003

PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

**0950 248 511**LICHNEROVA 8, SENEC
WWW.OPTIKASENEC.SK**VYCVIČÍM** vášho PSA, profesionál
☎ 0908 728 081

51-0001

STAVEBNÉ PRÁCE

- murárske
- obkladačské

0944 421 175 | jano.palo1985@gmail.com

32-0075

ELEKTRO - SVIETIDLÁ

Široký výber svietidiel pre Váš domov!

Dom služieb - suterén, Šamorín

☎ 0911 516 011

51-0116

• STREŠNÉ KRYTINY
• STAVEBNÉ REZIVO
• ODKVAPKOVÉ SYSTÉMY
• ODB DOBKÝ
• STREŠNÉ OKNÁ
• TATRAŇSKÝ PROFIL
• IZOLAČNÉ MATERIÁLY

Okoč ✓
STRECHY na kľúč

ŠKRIDLA LACNEJŠIE AKO PLECH

Ja som chytil loptu, oni chytili mňa!
COOPERÁČIA NOVOSTA JAM

ARRI, s.r.o.
Školice centrum strechárov

www.strecha.ws tel.: +421 951 444 444

91-0011



OPTIK MORVAY®

NOVÁ KOLEKCIA SLNEČNÝCH OKULIAROV

☎ 0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

91-0002

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukne, zásterky, šatky a mince

☎ 0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

77-0012

DOVOZ NA ADRESU

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

59-0025

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

VA-SI, spol. s r.o.

Pohrebná služba v Senci NON STOP Služba

Várady - 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec
www.pohrebnasluzba-vasi.sk

06-0002

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11
 903 01 SENEC
 senecko@regionpress.sk

INZERCIA

Peter Bukovinský 0905 915 040
 Zora Kováčová 0905 719 132
 Edita Schubertová 0910 922 916
 Mgr. Barbora Krnapová 0910 973 657

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



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

Každý týždeň:

Senec, Bernolákovo, Blatné, Čataj, Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá Borša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanica pri Dunaji, Kaplna, Kráľová pri Senci, Malinovo, Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča, Rovinka, Tomášov, Tureň, Vlky, Zálesie, Chorvátsky Grob, Veľký Biel, Kostolná pri Dunaji



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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANCKO-SALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENECKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAĎSKO-KK
PD	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL



- Kompletný sortiment stavebných materiálov pre malú aj veľkú stavbu
- Pracovné odevy a obuv - pohodlie a bezpečnosť pre každého majstra
- Ohýbanie plechov - profesionálne služby na mieru podľa vašich požiadaviek



ZĽAVY NA ZÁMKOVÚ DLAŽBU



Zateplujete?
 My máme všetko, čo potrebujete.



- kompletný zatepľovací systém na jednom mieste
- kvalita overená rokmi
- výhodné ceny

Tureň, okres Senec (areál bývalého PD) 0905 602 887 bonamal@bonamal.sk



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- TLAČIAROV
- KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV (m/ž)

Mzda: min. 1 450 € - 2 100 € od skúsenosti a zručnosti uchádzača

- ROBOTNÍKOV do výroby (m/ž)

- NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK

Mzda: min. 1 210 € - 1 600 € od skúsenosti a zručnosti uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

- VEDÚCI ODDELENIA ENERGETIKY (m/ž)

Mzda: min. 2 000 € od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

- ŠPECIALISTA PODPORY EKONOMICKÉHO SYSTÉMU NAV A INÝCH ERP (m/ž)

Mzda: min. 1 800 € od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

Benefity: 13. a 14. mzda

- každoročné zvýšenie mzdy • mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Blížšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
 e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

Frézovanie komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

www.kominicek.sk

0905 702 276 • 0917 850 155

ZĽAVA NA NEREZ

ČALÚNNICTVO

- » obnova a výroba čalúneného nábytku na mieru
- » čalúnený nábytok pre deti
- » predaj matracov

tel.: 0904 697 765 mancalcaluvnictvo@gmail.com
 Tureň 442, 903 01

Nové strechy
 plechové, škridlové,
 hydroizolácie,
 oplechovanie
 komínov a výmena rín

ZĽAVA 10%

0944 091 085

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
 0917 649 213

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare
 RP (medzera) SC (medzera) číslo
 rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP SC 7 Predám hlboký modrý
 kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne
 nesený spätnou SMS, ktorú Vám vylučuje
 Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvierujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „SC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiraži. (Službu platbamiom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
 DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
 jadrové vŕtanie otvorov
 statické posudy
 odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331



NAVŠTÍVTE VIANOČNÉ TRHY V OBI!



dostupná od 7. 11.



3,79 ks

**VIANOČNÁ HVIEZDA
(POINSETTIA)**

Izbový kvet, priemer kvetináča cca 11 cm. OBI č. 3834546 a i.

~~9,99~~
-10 %
8,99

ANJELSKÉ ZVONENIE ZLATÉ

Anjelské zvonenie zlaté pr. 130 × 270 mm.
OBI č. 4414694



~~13,79~~ od
-20 %
10,99 od

ZÁVESNÁ HVIEZDA SATURNUS

Závesná hviezda, biela, pre 1 žiarovku s páčicou E14, max 25 W,
45 × 45 × 15 cm, dostupný aj pr. 75 cm. OBI č. 1671262 a i.

~~40,99~~
-26 %
29,99

STOJAN NA VIANOČNÝ STROMČEK

OBI Basic Stojan na vianočný stromček pre stromčeky
do výšky 220 a pr. kmeňa 11 cm. OBI č. 5326517



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 11.11 do 30.11.2025 alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

 obchodník
roka 2024
cena verejnosti


NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNÁČKA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

IQOS ILUMA i ONE: Štýl, ktorý ide s tebou

Zabudni na kompromisy. IQOS ILUMA i ONE v piatich štýlových farbách a s funkciou autoštart, ktorá ti uľahčí život. Viac komfortu, menej starostí – presne tak, ako to má byť.

Dizajn, ktorý ide s tebou

Malý, kompaktný, vreckový – presne taký, aby ti padol do ruky a zmestil sa do každého outfitu. Či si na cestách, v meste alebo na party, ILUMA i ONE je tvoj nenápadný spoločník.

Vďaka svojmu tvaru a vreckovej veľkosti sa zariadenie príjemne drží v ruke, čím je naozaj bezproblémovým spoločníkom na cestách a kamkoľvek sa jeho dospelý užívateľ vyberie.

Funkcia autoštart pre lepší komfort

Prvá vibrácia? Predhrievanie sa spúšťa. Druhá? Si ready! Bez čistenia, tri po sebe idúce použitia a nabíjačka, ktorá zvládne až 20 užití. Jednoducho smart.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka

IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.



Foto: PMI

Bezdymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Pre posilnenie pracovného tímu prijmeme pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

MECHANIK

NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po mechanickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » mechanická údržba, vykonávanie opráv a kontrol ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

POŽIADAVKY:

- » vykonávať výmenu a renováciu poškodených náhradných dielov
- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

ELEKTRIKÁR

NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po elektrickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » elektro údržba, vykonávanie opráv a kontrol po stránke elektrickej a elektronickej ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

POŽIADAVKY:

- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » Vyhláška 508/2009 Zb.z. §21, Vyhláška 508/2009 Z.z. § 22 - samostatný elektrikár
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miesto výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na vedľajší PP / SZČO
- » dvojzmenná prevádzka

PONÚKANÝ PLAT:

- » základná zložka mzdy od 1 400 € (brutto) / mesiac podľa skúseností a zručností uchádzača + variabilná zložka



0908 979 394



kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.
Mikovního 10
917 01 Trnava

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

- precíznosť, profesionalitu, serióznosť
- práce prevedené v najvyššej kvalite
- maximálnu spokojnosť

www.kamenarstvo-petrovic.sk

SENEC

Bratislavská 1/B (areál cintorína)

0905 100 134, 02 / 4564 6488

senec@kamenarstvo-petrovic.sk



SLOVENSKÝ
VÝROBCA

... kvalita, tradícia



06-0011



ROVAMI

Vášho starého tátoša
ODVEZIEME A VYRADÍME
priamo u Vás doma

Predaj použitých
náhradných dielov
na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » **0902 457 777**

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

06-0005

SÚŤAŽ VO VÝROBE KLOBÁS

Organizátor



Súťaž bude sprievodným podujatím tradičnej zabijačky

Sobota 6.12.2025 od 9:00

SENEC - Námestie pred Kultúrnym domom

INFORMÁCIE PRE DRUŽSTVÁ

Súťažné družstvo spravidla tvoria 4 osoby

Štartovné za družstvo: 50 €

HASAS PASASOK

V cene štartovného je zahrnuté:

- bravčové mäso na výrobu klobás 5 kg
- črevá na výrobu klobás
- hygienické rukavice, stôl, lavičky, priestor
- tepelnú úpravu klobás
- zabezpečí organizátor

Súťažiaci tím
si zabezpečí:

- koreniny
- mlynček a plničku na výrobu klobás
- výzdobu stánku

Ostatné:

výťažok z predaja je určený na charitatívne účely

OCHUTNÁVKA OD 10:00
TEŠÍME SA NA VÁS



Prihlásenie do súťaže telefonicky
na: 0905 554 812, alebo mailom:

zoltan.polak@gmail.com

najnesôr do 4.12.2025



90301.SK



06-0102

AGROMAČAJ
potato and vegetable growers

Pre strediská
Mostová, Veľký Grob
a Lúčny dvor prijmemo



TRAKTORISTA

Mzda: 1500 - 2500 €/mes. brutto
podľa skúseností a zručností

- Požiadavky: • VO sk. T
• strojnícky preukaz
výhodou

Kontakt: tel.: 0908 810 069

e-mail: personalne@agromacaj.sk

32-0074



MESTO SENECE
Mierové nám. 8, 903 01 Senec

Mestské zastupiteľstvo v Senci v súlade s § 18a zákona č. 369/1990 Zb. o obecnom zriadení v znení neskorších predpisov a v zmysle uznesenia Mestského zastupiteľstva v Senci č. 97/2025 zo dňa 29.10.2025

vyhlasuje

voľbu Hlavného kontrolóra Mesta Senec a určuje deň konania voľby hlavného kontrolóra na 14.01.2026

- Rozsah pracovného úväzku hlavného kontrolóra je určený vo výške 100% pracovného úväzku (37,50 hod. týždenný pracovný čas).
- Funkčné obdobie začína dňom nástupu do práce, t.j. 19.02.2026.

Od uchádzača na výkon funkcie hlavného kontrolóra sa vyžaduje:

Kvalifikačné predpoklady:

- ukončené minimálne úplné stredné vzdelanie.

Ďalšie predpoklady, ktoré budú výhodou pre uchádzača (ale nie je podmienkou pre účasť vo voľbe):

- znalosť právnych predpisov z oblasti hospodárenia s majetkom mesta, rozpočtových a príspevkových organizácií,
- znalosť všeobecne záväzných právnych predpisov týkajúcich sa činnosti miestnej územnej samosprávy,
- práca s počítačom na užívateľskej úrovni (Microsoft word, Excel, Power Point),
- komunikačné schopnosti.

Náležitosti písomnej prihlášky:

- meno a priezvisko, titul, dátum narodenia, trvalé bydlisko, kontaktné údaje kandidáta (e-mail, telefón),
- profesijný životopis s prehľadom doterajších zamestnaní a funkčného zaradenia,
- úradne overenú fotokópiu dokladu o najvyššom dosiahnutom vzdelaní, prípadne aj kópie dokladov o absolvovaní iného vzdelávania a vzdelávacích kurzov,
- údaje potrebné na vyžiadanie výpisu z registra trestov zmysle ust. § 12 ods. 4 písm. a) zákona č. 192/2023 Z.z. o registri trestov: meno a priezvisko, rodné priezvisko (pôvodné priezvisko), dátum narodenia, rodné číslo a miesto a okres narodenia, adresa trvalého pobytu (u osoby narodenej v cudzine aj štát narodenia), štátne občianstvo, pohlavie, štát narodenia, druh a číslo dokladu, meno, priezvisko a rodné priezvisko rodičov,
- čestné vyhlásenie kandidáta o tom, že má spôsobilosť na právne úkony v plnom rozsahu,
- čestné prehlásenie, že uchádzač nevykonáva funkciu uvedenú v § 18 ods. 2 zákona o obecnom zriadení, resp. že sa jej vzdá do nástupu do funkcie hlavného kontrolóra obce,
- informáciu o tom, či ku dňu podania prihlášky kandidát podniká alebo vykonáva inú zárobkovú činnosť alebo je členom riadiacich, kontrolných alebo dozorných orgánov právnických osôb, ktoré vykonávajú podnikateľskú činnosť,
- súhlas so zverejnením a spracovaním osobných údajov podľa zákona č. 18/2018 Z.z. o ochrane osobných údajov v znení neskorších predpisov za účelom vykonania voľby hlavného kontrolóra na rokovani Mestského zastupiteľstva v Senci.

Termín a spôsob doručenia prihlášky:

- kandidáti na funkciu hlavného kontrolóra Mesta Senec odovzdajú osobne do podateľne Mestského úradu, Mierové nám. 8, Senec alebo zaslaním písomnej prihlášky s požadovanými dokladmi poštou na adresu: Mesto Senec, Mierové nám. 8, 903 01 Senec v zalepenej obálke označenej:

„VOĽBA HLAVNÉHO KONTROLÓRA MESTA - NEOTVÁRAŤ“.

- Termín podania prihlášok je do 15.12.2025 do 14:30 hodiny.

06-0106

Jedlé gaštaný pre zdravé srdce, mozog i kosti

Je tu sezóna gaštanov

Vôňa pečených gaštanov sa nám už tradične spája s jesenným a zimným obdobím a najčastejšie si ich vychutnávame na vianočných trhoch. Pripraviť si túto skvelú pochúťku však môžeme aj doma, alebo jedlé gaštaný použiť pri výrobe veľmi chutných dezertov. Prinášame tipy, ako sa to podarí.

Gaštaný sú plody gaštana jedlého. Majú lahodnú, jemne sladkú chuť a sú bohaté na živiny. Zakúpiť si tieto plody môžeme v obchodoch. Ak by sme si chceli nazbierať gaštaný sami, na Slovensku nájdeme zopár lokalít kde rastú.

Účinky na zdravie

„Gaštaný sú zdrojom vitamínu C a vitamínov skupiny B. Taktiež sú zdrojom minerálov ako draslík, meď a horčík. Navyše sú bohaté aj na vlákninu,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. „Gaštaný prispievajú k podpore zdravého srdcovo-cievneho systému tým, že draslík a horčík pomáhajú regulovať krvný tlak. Konzumáciou gaštanov podporíme zdravú funkciu mozgu, keďže sú bohaté na vitamíny skupiny B, ktoré sú priamo spojené so

u osôb na ne citlivých spôsobí tráviace problémy, ako podráždenie žalúdka či nevoľnosť, alebo iné komplikácie, najmä u ľudí s ochorením pečene alebo obličiek. Preto je lepšie ich tepelne upraviť,“ odporúča odborníčka.

Spracovanie

Pečené jedlé gaštaný sú veľmi obľúbené, môžete ich však tiež kandizovať či variť. Po tepelnej úprave ich môžete pridávať do šalátov, plniek, polievok a dezertov.

Upečte si gaštaný

Poznáme viacero spôsobov, ako pečené gaštaný pripraviť. Niektorí gaštaný pred pečením povaria chvíľu vo vode a potom upečú, iní ich podlievajú vodou počas pečenia priamo na plechu, ďalší ich pečú nasucho.

Recept na pečené gaštaný

Gaštaný narežte ostrým nožom na špičku do krížika. Rezy by mali byť hlboké asi 4 až 5 mm, aby sa gaštaný po upečení dali dobre ošúpať. Takto narezané ich vložte do hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte môžete aj trošku soli a dajte variť. Keď voda chvíľu vrie, gaštaný odstavte zo sporáka a



Gaštaný sú plody gaštana jedlého.

zdroj foto SalvatoreMonetti pixabay

Postup:

Piškóty pomocou valčeka rozdrvíme na prášok. Gaštanové pyré roztláčime vidličkou a vložíme do misky. Pridáme k nemu podrvené piškóty, vanilkový aj práškový cukor, roztopené vychladnuté maslo a rum. Zmes zmiešame tak, aby nám vzniklo pevné cesto, z ktorého vytvarujeme gulôčky. Pokladáme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a prelejeme polevou tenkými pramienkami.

Poleva: Smotanú zahrejeme na sporáku, vložíme kocky čokolády a necháme roztopiť.

Náš tip:

Po zaschnutí polevy, povkladáme gulôčky do papierových košíčkov.

GAŠTANOVÁ ROLÁDA

Suroviny:

Na cesto: 5 vajčiek, štipka soli, 120 g práškového cukru, 50 ml rastlinného oleja, 80 g polohrubej múky, 50 g kakaa

Na plnku: 250 g gaštanového pyré, 250 ml smotany na šľahanie

Na polevu: 100 g čokolády na varenie, 80 ml smotany na šľahanie

Postup:

Vajčka si rozdelíme na bielky a žĺtky. Bielky v miske vymiešame so štipkou soli na sneh, pričom postupne pridávame aj cukor. Do tejto hmoty následne zašľaháme žĺtky. Za stáleho miešania do zmesi po troške prilievame olej. Na záver ručne vmiešame preosiatu múku a kakao. Cesto vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme pri 180 °C približne 15 až 20 minút. Upečené cesto oddelíme zrolujeme a necháme vychladnúť.

• Zmäknuté gaštanové pyré vložíme do misky a roztláčime vidličkou. Následne prilievame postupne smotanu a miešame, kým nám nevznikne tuhý krém.

• Vychladnuté cesto rozrolujeme a natrieme do 2/3 gaštanovou plnkou. Opäť zrolujeme, zabalíme do alobalu a dáme stuhnúť do chladničky aspoň na tri hodiny.

• Čokoládu nalámeme na menšie kúsky, vložíme do misky a zalejeme smotanou. Necháme ju rozpustiť nad parou.

• Pred podávaním roládu polejeme čokoládovou polevou.

» ren



Vychutnajte si pečené gaštaný.

zdroj foto makamukio pixabay

správnym neurologickým vývojom a funkciou. Draslík pomáha zvýšiť prietok krvi do mozgu a podporí tak zdravie nervového systému,“ objasňuje odborníčka a dodáva, že vláknina obsiahnutá v gaštanoch pomáha hromadiť stolicu, uľahčuje jej prechod, a tak pomáha v prevencii zápchy, prispieva k pocitu plnosti, čo môže pomôcť pri regulácii hmotnosti. Tieto chutné plody môžu byť nápomocné aj pri kontrole hladiny cukru v krvi. Síce obsahujú väčšie množstvo sacharidov, avšak vláknina v nich obsiahnutá zaisťuje, že telo sacharidy vstrebáva pomaly a tým pomáha zabrániť prudkému nárastu hladiny cukru v krvi. Gaštaný sú taktiež dobré pre zdravie kostí. „Meď je mimoriadne dôležitá pri absorbovaní železa, ktoré je nevyhnutné pre rast a vývoj kostí a horčík je potrebný na podporu ich minerálnej hustoty,“ približuje MUDr. Šranková.

Pozor!

Pamätajte na to, že surové gaštaný obsahujú vysoký obsah trieslovín. „To môže

scedť ich. Rúru rozohrejte na 200°C. Gaštaný presypte do pekáča, ktorý ste predtým vystlali papierom na pečenie. Gaštaný pečte v rúre približne 20 až 25 minút a počas pečenia plechom občas potriasajte. Po vytiahnutí gaštanov z rúry ich zakryte utierkou a nechajte 10 minút chladnúť. Ešte teplé ich očistite, so studenými by to už nešlo.

Náš tip:

• Dajte si záležať aj na výbere gaštanov a kupujte čerstvé a zdravé plody. Spracujte ich čo najskôr.

• Pozornosť venujte aj tomu, ako gaštaný narežete. Správne narezanie gaštanov je pri ich pečení veľmi dôležité najmä preto, aby gaštaný počas pečenia v rúre nevybuchovali.

GAŠTANOVÉ GULÔČKY

Suroviny: 120 g piškóty, 250 g gaštanového pyré, 1 vanilkový cukor, 2 lyžice práškový cukor, 40 g maslo, 1 lyžica rumu, 100 ml smotany na šľahanie, 50 g čokolády



Gaštaný sa hodia na prípravu chutných dezertov.

zdroj foto oxCoffe pixabay



49,04€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



45,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

drmax.sk



1.299,00€

Pákový kávovar Lelit Mara X
PL62X V2

Domkavy.sk



29,99€



PARKSIDE PERFORMANCE®
Smart akumulátor 20 V/4Ah

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



1016,48€

Plne vstavaná umývačka
riadu Siemens 60 cm

Siko.sk



55,00€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



29,99€



SILVERCREST® KITCHEN TOOLS
Vákuovačka SV 125 C7

Lidl.sk



39,00€

Fieldmann FZF 4030-E
elektrický záhradný vysávač

Tibi.sk



28,99€

Hranatá rajnica FLORINA
NELIO, 4L

4.home.sk



4,09€

Emos LED žiarovka
Classic MR16 , GU10, 3W (40W)

Obi.sk



24,99€
55,99€



REMINGTON Zastrihávač Edge
Personal Groomer PG6032

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah

Ponuka
Darček v hodnote až 200,- €

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

Ponuka
Darček v hodnote až 200,- €

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15% na objednávky prác do 31.12.

KONTAKT: +421 918 081 699

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

PONUKA letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy

TLAČE

www.regionpress.sk

REGION PRESS

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!