

# BRATISLAVSKO východ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

## Nová Poradenská linka 116117

Vedeli ste, že od 1. januára 2026 funguje na Slovensku bezplatná poradenská linka 116117? Volajúcim poskytujete konzultácie a rady o zvládaní menej závažných ochorení a stavov, ktoré nevyžadujú zásah záchrannej zdravotnej služby.

„Linku 116117 zabezpečuje Operačné stredisko záchrannej zdravotnej služby SR (OS ZZS SR) nonstop 24 hodín denne, 7 dní v týždni a obsluhujú ju kvalifikovaní zdravotníckí pracovníci. Už prvé dni potvrdili jej opodstatnenosť a vysoký záujem verejnosti,“ informovalo Ministerstvo zdravotníctva. „Stovky vybavených hovorov potvrdzujú, že pacienti túto formu odbornej pomoci skutočne potrebujú,“ uviedol minister zdravotníctva Kamil Šaško.

### Na čo a komu linka slúži

Na linku 116117 sa môže obrátiť občan, ktorý sa chce poradiť, opýtať či konzultovať neurgentný zdravotný problém. Operátori linky pomoci poradia, ako postupovať napríklad pri drobných úrazoch, horúčke či zhoršených chronických stavoch. „Zdôrazňujeme však, že dopravné nehody, závažné úrazy, masívne krvácanie, poruchy vedomia, bolesti na hrudi, lapanie po dychu, či dusenie na linku 116117 nepatria. Pre závažné stavy je pre pacientov k dispozícii linka tiesňového volania 155, ktorá ich môže riešiť vyslaním ambulancie záchrannej zdravotnej

služby,“ objasnila Petra Klimešová, hovorkyňa OS ZZS SR.

### Záujem je veľký

Podľa dát OS ZZS SR, len za prvé 4 dni a noci od spustenia linky pomoci riešili operátori viac než 700 udalostí, pričom najviac volaní bolo v rámci Bratislavského kraja. „Najčastejšími dôvodmi volaní na poradenskú linku 116117 boli horúčky, vysoký krvný tlak, bolesti brucha a ťažkosti s trávením,“ uviedla Petra Klimešová. O konzultáciu telefonicky žiadali aj rodičia malých detí s rôznymi respiračnými ochoreniami.

Zavedením linky 116117 sa Slovensko pripojilo k vyspelým európskym krajinám ako je Fínsko, Nemecko, Veľká Británia či Taliansko, kde sa táto služba osvedčila ako efektívny nástroj odbornej pomoci pri stavoch, ktoré nevyžadujú poskytnutie neodkladnej zdravotnej starostlivosti.

» [ren](#)



Ilustračné foto. zdroj foto Alexandra\_Koch pixabay

• sťahovanie • likvidácie  
• výnos • prenos nábytku  
»»» ZTP, dôch. -10% «««

**JOŽOVCI**  
0911 107 792  
0903 594 868

## HĽADÁME UPRATOVAČKY

na upratovanie základnej školy  
v Podunajských Biskupiciach

na 3 hodiny denne od 14:30 h. / pondelok až piatok

Plat: 350 € čisté

(dostupnosť: č. 78,75 / č. 71,72)

Kontakt: 0905 756 560, praca@euclean.sk

## PRIJMEME UPRATOVAČKU

V pracovné dni  
7:30 až 9:00 hod.

OC Centráľ Bratislava

MZDA: 270 €/mesiac

0948 70 70 76

## Kúpim byt v Bratislave a okolí

0948 008 910

## KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550



**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. 1 470 € - 2 120 €** od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: **min. 1 250 € - 1 620 €** od skúseností a zručností uchádzača

### Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 290 € 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 € - 2 300 €** 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

Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,  
e-mail: [kariera@grafia.sk](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

EURO JACKPOT

HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

TIPOS  
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ S ROZVAHOU 18+

**Bezplatný týždenník**  
**BRATISLAVSKO**  
 východ  
 EV 6239/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11  
 903 01 SENEČ  
 bratislavsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Zora Kovačová 0905 719 132  
 Edita Schubertová 0910 922 916  
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

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

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA** (97240 domácností)  
**Každý týždeň:** Rača, Trmávka, Slovnaft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy, Staré Mesto, Vajnory



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	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZIANSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČIANSKO-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	LUČEŇECKO-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-BS
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	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

**ADOS Svetlo nadeje, n.o.**  
**STAROSTLIVOSŤ O VAŠICH BLÍZKYCH V POHODLÍ DOMOVA**

BRATISLAVA

NAŠI PARTNERI:  
  
 Zdravotná poisťovňa Všeobecná zdravotná poisťovňa

**AGENTÚRA DOMÁCEJ OŠETROVATEĽSKEJ STAROSTLIVOSŤI**

Ambulantná forma zdravotnej starostlivosti poskytovaná v domácom prostredí klienta. Ošetrovanie rán, dekubitov, prevazy, aplikácia injekcií, infúzna liečba, odbery.

**TERÉNNA OPATROVATEĽSKÁ SLUŽBA**

Dohľad, pomoc a podpora v domácom prostredí pri úkonoch sebaobsluhy, starostlivosti o domácnosť a základných sociálnych aktivitách.

**OŠETROVATEĽSKÁ STAROSTLIVOSŤ** **OPATROVATEĽSKÁ SLUŽBA** **REHABILITÁCIA**

+421 907 752 490  
 info@svetlonadeje.sk  
 www.svetlonadeje.sk

**SVETLO NÁDEJE**  
 OD ROKU 2013

**čujte.sk**

Podpora z prírody pri prechladnutí

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**NEVYHADZUJTE KNIHY DARUJTE ICH NÁM**  
 0907 701 786

**REZANIE BETÓNU**  
 KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
 DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
 jadrové vŕtanie otvorov  
 statické posudky  
 odvoz odpadu

**0908 447 006**  
[www.jadrovevrtanie.sk](http://www.jadrovevrtanie.sk)

**PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku- BRATISLAVA**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk  
 0902 582 140

**SBS LAMA SK**

prijme bezpečnostného pracovníka na obchodnú prevádzku Billa v Bratislave

1 200 € / brutto  
 POS nutný! Nástup ihneď.

**0948 996 732**

**čujte.sk**

Čítajte nás!

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**Riadková inzercia**

- 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

**Chcete si podať riadkový inzerát?**

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

Príklad:  
 RP BV 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje 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 neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „BV“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

**IMBODY SPORT**  
[www.imbodysport.sk](http://www.imbodysport.sk)  
 INFORMÁCIE: +421 904 896 262



## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
 Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkov starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

**MEDIKA  
 EXPERT**

Objednávajte  
 teraz:  
[www.medikaexpert.sk](http://www.medikaexpert.sk)

Alebo volajte:  
 0904 552 345



Vaše výhry, naša radosť

**EURO  
JACKPOT****HRAJ O FANTASTICKÝ  
JACKPOT AŽ DO VÝŠKY****120 000 000 €****HRAJ  
ZODPOVEDNE 18+**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

# Pripravte si nátierku, rizoto či zdravú polievku

## Cvikla je zelenina plná vitamínov

Mnohí cviklu či červenú repu považujú za elixír života. Pravdou je, že táto zelenina obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a preto by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať. Nakoľko ju na pulkoch našich predajní nájdeme počas celého roka, nič nám nebráni v tom, pravidelne ju zaradiť do svojho jedálnička.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Cvikla očisťuje náš organizmus, odstraňuje z tela toxíny a má pozitívny vplyv na tvorbu červených krviniek, na pevnosť kostí aj väzivových tkanív. Táto zdravá zelenina obsahuje sodík, draslík, vápnik ale aj horčík či železo, ďalej tiež betaín a kremík. Z vitamínov je to vitamín C a vitamíny skupiny B. Veľkým plusom červenej repy je vysoký obsah kyseliny listovej a vlákniny.

### Vedeli ste, že...

...jedlé a zdravé sú aj listy červenej repy? Mladé listy môžete pridávať do šalátov, smoothie či polievok.

rastlinky vytriediť či povytrhávať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 8 až 15 cm. Rozhodujte sa podľa toho, aké veľké bulvy chcete dopestovať. Čím väčšie, tým väčší priestor na svoj rast budú potrebovať. Záhon nezabudnite zavlažovať.

### ZBER A SKLADOVANIE

Cviklu zbierame priebežne ako dorastá od leta až do jesene. Posledné bulvy by sme mali pozberať ešte krátko pred prvými mrazmi. Bulvy očistíme od hlíny a nečistôt, necháme preschnúť a skladovať môžeme podobne ako inú koreňovú zeleninu v tme a chlade.

### POUŽITIE

Cvikla je výborná surová, varená aj pečená, môžeme ju však aj zavárať. Zo surovej si môžete pripraviť šťavu či smoothie. Odborníci však radi konzumovať ju skôr tepelne upravenú. Po tom ako cviklu umyjete pod tečúcou vodou, varte ju v dostatočnom množstve vody asi hodinu alebo pečte



Cviklu si dopestujeme aj v záhrade.

zdroj foto Alexey\_Hulsov pixabay

a najemno postrúhame. V miske vymiešame tvaroh spolu s jogurtom, pridáme cviklu a všetko dobre zmiešame. Dochutíme soľou a podľa chuti aj mletým čiernym korením alebo mletou rascou.

### Cviklové rizoto

**Suroviny:** 2 menšie cvikle, 1/2 PL oleja, 2 strúčiky cesnaku, 185g okrúhlej ryže, soľ, mleté čierne korenie, 1 a pol litra zeleninového vývaru, syr parmezán

#### Postup:

Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme a nahrubo postrúhame. Na väčšej panvici zohrejeme olej, pridáme pretlačený cesnak a orestujeme. Pridáme cviklu a restujeme ďalšie 2 minúty. Následne do hrnca prímiešame umytú a scedenú ryžu, soľ, mleté čierne korenie a restujeme 2 minúty. Po častiach prilievame horúci vývar a miešame, až kým bude ryža krémová. Podávame posypané hoblíčkami parmezánu.

### Cviklová polievka bez mäsa



Cviklová polievka.

zdroj foto ivabalk pixabay

**Suroviny:** 1 cvikla, 4 mrkvy, 2 petržleny, 1/4 zeleru, 4 zemiaky, 1/4 hlávky kapusty, 2 PL oleja, 1 cibuľa, soľ, mleté čierne korenie, 2 L zeleninového vývaru, 1 PL paradajkového pretlaku, kôpor, biely jogurt, voda podľa potreby

#### Postup:

• Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme

a nahrubo postrúhame do misky.

• Mrkvu, petržlen, zeler a zemiaky umyjeme, očistíme a pokrájame – mrkvu a petržlen na kolieska, zeler a zemiaky na menšie kocky. Kapustu zbavíme vrchných listov, cibuľu očistíme a všetko pokrájame na rezančeky. Na väčšej panvici zohrejeme olej, pridáme cibuľu a orestujeme. Následne pridáme všetku zeleninu okrem cvikly, krátko restujeme a potom podlejeme zeleninovým vývarom a podľa potreby ešte môžeme doliať vodu. Varíme do mäčka.

• Časť zeleniny odoberieme z hrnca do misky a polievku rozmixujeme. Následne do nej pridáme odloženú zeleninu a postrúhanú cviklu. Dochutíme paradajkovým pretlakom, soľou a mletým čiernym korením.

• Polievku podávame ozdobenú kopečkom bieleho jogurtu a nasekaným kôprom. Ako príloha nám posluží opečená bagetka alebo chlieb.

### POZOR!

• Cviklu by nemali konzumovať ľudia trpiaci obličkovými kameňmi či nízkym



S cviklovou šťavou začínajte postupne.

zdroj foto congerdesign pixabay

### PESTOVANIE

Cvikla nie je náročná na pestovanie. Dariť sa jej bude aj v polotieni až tieni. Vypestovať si ju môžete zo sadeníc, prípadne priamym výsevom do záhrady. Ten je potrebné prispôbiť odrode, ktorú si vyberiete, zvyčajne je to od konca apríla do júla.

#### Ako na to:

Pripravte si riadky, hlboké približne 3 cm a vzdialené od seba 25 až 30 cm, semiačka do nich zasejte a prikryte zeminou. Po výseve môžete semiačka mierne zavlažovať.

Potom ako cvikla vyklíči a dorastie do veľkosti dvoch pravých lístkov, môžete

rovnako dlho zabalenú v alobale, ktorý ste potreli olejom. Po schladení ju očistite od šupky a môžete pridávať strúhanú do šalátov, alebo na plátky nakrájanú ako prílohu ku grilovanému i pečenému mäsu alebo k syrom.

### Cviklovo-jablkové smoothie plné vitamínov

**Suroviny:** 1 menšia cvikla (môže byť uvarená), 1 mrkva, 1 jablko, citrónová šťava z polovice citróna, 500 ml vody, med podľa chuti – môžete vynechať

#### Postup:

Cviklu, mrkvu aj jablko umyjeme, ošúpeme a jablko zbavíme jadrovníkov. Všetko nakrájame na malé kocky. Vložíme do mixéra a pridáme citrónovú šťavu a vodu. Všetko spolu rozmixujeme. Na záver môžeme podľa potreby pridať med a ešte raz rozmixujeme.

### Cviklová nátierka

**Suroviny:** 1 väčšia cvikla, 250 g tvarohu, 2 PL biely jogurt, soľ, mleté čierne korenie, prípadne mletá rasca podľa chuti (môžete vynechať)

#### Postup:

Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme



Cviklový šalát.

zdroj foto zuzyusa pixabay



**78,95€**

Lacoste L.12.12 Rose Eau de Parfum pre ženy 50 ml

demro.sk



**44,86€**

Xiaomi Smart Band 10, Ružové

Pracujezamna.eu




**37,99€**  
49,99€

CRIVIT® Lyžiarska prilba Premium

Lidl.sk



**154,90€**

Chladnička Candy CHASD4385EBC

Tibi.sk



**13,78€**

Musetti zrnková káva Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



**38,99€**

LAVVU Štýlové drevené hodiny LOFT

4home.sk



**199,99€**

Drvič záhr. odpadu Riwall PRO RES 3044 B

Obi.sk




**89,99€**

SILVERCREST® Teplovzdušná friterza Retro 1973

Lidl.sk



**33,79€**

Bytová búda pre psa, RD43171

dekoraciedobytu.sk



**78,50€**

TESCOMA panvica hlboká PRESIDENT Stone

demro.sk




**129,00€**  
199,95€

7-zónový vrchný matrac BIG KOMFORT PLUS

Lidl.sk



**122,89€**

Drevená moderná kuchynka - biela

Drmax.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](http://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](http://www.oplatisa.sk)

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**Stannah**



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

## Stoličkový výťah Stannah: užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy 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 výťahu peňažný príspevok od štátu.

\*Táto ponuka je k dispozícii do 06.02.2026 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)



BIGBEAN.SK

### PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar					JURA X10 Veľký automatický kávovar					JURA E6 Malý automatický kávovar					FIORENTINO F64 Fryčák				
1DEŇ	VIKEND	2-10 DŇ	11-60 DŇ	60 DŇ +	1DEŇ	VIKEND	2-10 DŇ	11-60 DŇ	60 DŇ +	1DEŇ	VIKEND	2-10 DŇ	11-60 DŇ	60 DŇ +	1DEŇ	VIKEND	2-10 DŇ	11-60 DŇ	60 DŇ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

### ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.



BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava  
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30  
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD**  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BEZ WAPKY**

**BEZPLATNÁ UKÁZKA**

**BOMBA FASÁDA**

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk)  
+421 908 348 393  
info@bombafasada.sk

**EXPERTI NA STRECHY**  
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA**

**-10% Z CENY PRÁCE**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**čujte.sk**

**Čítajte nás**

**www.cujte.sk**

**OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA**

**DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ**

**ECO Energy** info@ecoenergy.sk www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131** Tepelné čerpadlo Galmet Prima

**4790€\***

**POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE**

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

**...nečakajte kým zdrazieme**

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**

**Galmet**

**60L AKU**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2