

KOMÁRŇANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

**CELOROČNÝ PREDAJ
NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA.
CENA PODĽA VEKU.**



PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
CENA DOPRAVY: 7,50€

01-0004

AKCIA!

**Predmontáž čiel
ZADARMO!**

SKLENÍKOV

0915 516 672

www.sklenikovo.sk



24-0019

PÔŽIČKY 0918 709 028 INFOLINKA
od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk 66-009

**f SLEDUJ
NÁS**



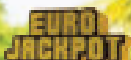
FB/ KOMÁRŇANSKO



**KONTAKTUJTE
NÁS:**

VERONIKA BAUMAJSTEROVÁ
+421 910 851 307

ALENA VALAŠEKOVÁ
+421 910 455 919



HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €



HRAJ S ROZVAHOU 18+

35-0003

Bezplatný týždenník
KOMÁRŇANSKO
 EV 6234/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník III, rok 2026
 Redakcia: Coborihó 9,
 NITRA
 komarnansko@regionpress.sk

INZERCIA
 Veronika Baumajsterová 0910 851 307
 Alena Valášeková 0910 455 919
 Ing. Diana Bóriová 0901 796 594
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (16.450 domácností)
 Každý týždeň:
 Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo



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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HĀLOHOVECKO-SEREĀDSKO
KM	16.450	KOMĀRŇANSKO
LV	30.580	LEVICĀKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NĀTRIAANSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZĀNSKO
PN	41.870	PIĀŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICĀKO-SKĀLICĀKO
TO	41.930	TOPOĀČIANSKO-PE-PĀN
TN	60.750	TREŇĀANSKO-DĀ-ĀL
TT	49.930	TRĀNAVSKO
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCĀKO-Ā-KM
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	ĀUCĀENSKO-VĀ-PT
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS
PB	33.590	POVĀŽSKO-PĀ-PU
PD	40.150	PRIĀVIDSKO
ZV	38.400	ZVOĀENSKO-DĀ-KĀ
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ
ZA	50.780	ZĀLĀNSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SP
GE	30.830	GĀMERSKO-RV-RĀ-RA
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LĀBOVNĀNSKO
MI	31.260	MĀĀALOVSĀKO-TV-SO
PP	41.520	POPĀRĀDSKO-KĀ
PD	49.940	PREŠOVSKO-SĀ
SN	32.540	SĀPĀSKO-Ā-ĀL

Rakovina krčka maternice a prevencia

Január je mesiacom povedomia o rakovine krčka maternice. Prevencia je podľa odborníkov najúčinnnejšou zbraňou proti tomuto ochoreniu. „Vďaka vede poznáme pôvodcu rakoviny krčka maternice, máme k dispozícii spoľahlivé očkovanie a toto ochorenie dokážeme odhaliť vo včasných štádiách,“ uvádza na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR.

Napriek tomu na Slovensku každoročne pribudne približne 500 žien s rakovinou krčka maternice, z čoho takmer polovica je diagnostikovaná v pokročilom štádiu ochorenia. „Súčasná medicína disponuje nástrojmi, pomocou ktorých sa môže rakovina krčka maternice zaradiť medzi ochorenia s nízkym výskytom a vysokou úspešnosťou vyliečenia,“ objasňuje rezort zdravotníctva a pridáva nasledovné rady:

Rakovine krčka maternice môžeme účinne predchádzať:

- Očkovaním proti ľudskému papilomavírusu (HPV), ktorý je príčinou väčšiny prípadov ochorenia. Nosičmi HPV môžu byť ženy aj muži. Očkovanie je hrazené zo zdravotného poistenia dievčatám a aj chlapcom vo veku od 12 rokov do dovŕšenia veku 15 rokov, kedy dosahuje najvyššiu požadovanú imunitnú odpoveď. „Očkovanie významne prispelo k zníženiu výskytu rakoviny

krčka maternice v Austrálii, vo Veľkej Británii a vo Švédsku, kde zaznamenali pokles ochorenia o 87 až 97 %,“ približuje ministerstvo.

- Pravidelným absolvovaním skriningového vyšetrenia u gynekológa, ktoré je určené ženám vo veku od 23 rokov a je hrazené zo zdravotného poistenia. Skrining dokáže odhaliť rakovinu vo včasných štádiách, kedy sa ešte neprejavili symptómy ochorenia.

Ako a kedy sa robí vyšetrenie?

Pravidelné cytologické vyšetrenia odhaľujú podľa odborníkov rakovinu krčka maternice v štádiách, kedy je liečiteľná. „Odber testovacej vzorky na cytologické vyšetrenie sa robí počas gynekologickej prehliadky pomocou PAP testu. Prvé dva cytologické stery z krčka maternice urobí lekár v ročnom intervale. Ak budete mať výsledky z oboch stero v poriadku, vyšetrenie sa zopakuje až o 3 roky a následne pri normálnych výsledkoch pokračuje v trojročnom intervale. V prípade, že máte posledné 3 absolvované cytologické vyšetrenia v 3-ročnom intervale v norme, tak sú tieto ukončené vo veku 64 rokov. V opačnom prípade kontrolné vyšetrenia pokračujú ďalej,“ uvádza sa na stránke www.onkokontrola.sk, kde nájdete aj ďalšie užitočné informácie o skriningu a očkovaní.

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
- » KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
- 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) KM (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
 RP KM 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 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 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 „KM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Hodina umelej inteligencie na Slovensku

Slovensko sa počas Týždňa informatiky 2025 (8.- 14. decembra) zaradilo medzi globálnych lídrov v zapájaní škôl do Hodiny umelej inteligencie. V počte zaregistrovaných podujatí skončilo hneď za Spojenými štátmi.

Rezort školstva informoval, že so 116 zaregistrovanými podujatiami bolo Slovensko aktívnejšie ako mnohé väčšie krajiny vrátane Kanady či Saudskej Arábie. Potvrďuje to podľa neho záujem škôl o moderné technológie a digitálne vzdelávanie.

„Slovensko dnes patrí medzi krajiny, ktoré nielen hovoria o umelej inteligencii vo vzdelávaní, ale ju aj reálne dostávajú do škôl. Výsledky Hodiny umelej inteligencie dokazujú, že naše systémové kroky fungujú a školy na ne prirodzene nadväzujú. Budujeme vzdelávanie, ktoré pripravuje deti na budúcnosť – zodpovedne, prakticky a bez zbytočných experimentov,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Ako ďalej doplnil rezort, Hodina umelej inteligencie je jednoduchý a dostupný spôsob, ako žiakom priblížiť, čo umelá inteligencia je, ako funguje a ako ovplyvňuje ich život. Učiteľom poskytuje pripravené scenáre, pracovné listy, videá aj metodické odporúčania, takže tému vie zvládnuť každý pedagóg bez ohľadu na skúsenosti s technológiami.

Pre žiakov Hodina AI prináša najmä:

- kontakt s nástrojmi umelej inteligencie
- pochopenie základných princípov strojevo učenia
- rozvoj kritického myslenia a digitálnych kompetencií
- väčšiu zručnosť pri hodnotení informácií generovaných AI

Hoci bola Hodina AI súčasťou medzinárodného Týždňa informatiky, jej obsah a metodické materiály sú učiteľom k dispozícii nepretržite. Školy ich môžu využívať v rôznych predmetoch a v rôznych formách, od jednorazových hodín až po dlhodobé projekty.

Aktivity, ako je Hodina AI, zároveň plne zodpovedajú princípom a cieľom Plánu zodpovedného využívania AI vo vzdelávaní, ktorý Slovensko spustilo v septembri 2025.



Ilustračné foto. zdroj foto Alexandra_Koch pixabay

			7	9					
S		6		4	5		9		
U			9			4	5	8	
D	2		7		5			4	
O			4	2			9		
K		3	5	4	6				
U					7		2		
					2		5	7	6

	1		2		4			9			
S		4			3	8		2		6	
U	3	8			6				1	5	
D								8			
O	8	9			5			6	4		
K										5	1
U						3					
		4	1					6	9		

Informácie by ste mali obdržať do konca mája

Dôchodková prognóza je novinkou

Sociálna poisťovňa je od roku 2026 povinná pravidelne zasielať poistencom dôchodkovú prognózu obsahujúcu informácie o ich budúcich dôchodkových nárokoch.

„Dôchodkovú prognózu Sociálna poisťovňa prvýkrát zašle do 31. mája 2026, pričom údaje v prognóze budú vychádzať zo stavu evidovaných údajov poistenca o jeho dôchodkovom poistení k 31. decembru 2025. Periodicita zasielania bude potom závisieť od veku konkrétneho poistenca,“ informuje Sociálna poisťovňa na svojej webovej stránke.

Zjednodušenie zasielania dôchodkovej prognózy

Ako ďalej Sociálna poisťovňa uviedla, od 1. januára 2026 bude možné zasielať dôchodkovú prognózu aj prostredníctvom e-mailu. Ak poistenec Sociálnej poisťovni neoznami, že žiada prístupnú dôchodkovú prognózu výlučne v Elektronickom účte poistenca, Sociálna poisťovňa mu ju zašle aj na e-mailovú adresu. „Pôjde buď o e-mailovú adresu, ktorú na tento účel poistenec Sociálnej poisťovni oznami, alebo na e-mailovú adresu, ktorú Sociálnej poisťovni poskytnie dôchodková správcovská spoločnosť, ak táto už poistencovi na e-mailovú adresu

zasiela prognózu dôchodku z II. piliera. Ak Sociálna poisťovňa nebude evidovať e-mailovú adresu na účely zasielania dôchodkovej prognózy, dôchodkovú prognózu zašle poistencovi listinne, teda poštou, alebo elektronicky do elektronickej schránky, ak ju má poistenec aktívovanú,“ upresnila inštitúcia s tým, že dôchodkovú prognózu Sociálna poisťovňa poistencovi vždy sprístupní aj v prostredí Elektronického účtu poistenca.

Rozšírenie o ďalšie informácie od roku 2028

Dôchodková prognóza bude spočiatku obsahovať informácie o predpokladaných dôchodkových nárokoch z dôchodkového poistenia a starobného dôchodkového sporenia (I. pilier a II. pilier). Neskôr, od roku 2028, budú doplnené aj informácie týkajúce sa predpokladaných dôchodkových nárokov

- z doplnkového dôchodkového sporenia (III. pilier) a
 - z celoeurópskeho osobného dôchodkového produktu,
- pokiaľ bude poistenec zúčastnený na niektorej z týchto foriem sporenia.

Sociálna poisťovňa zverejnila nasledovné odporúčanie:

Na to, aby sa stanovená suma predpo-

kladaného starobného dôchodku čo najviac priblížila reálnej sume starobného dôchodku, je potrebné vychádzať z čo najpresnejších údajov. Suma predpokladaného starobného dôchodku poistenca tak bude priamo závisieť od údajov evidovaných Sociálnou poisťovňou, konkrétne údajov o období dôchodkového poistenia a údajov o vymeriavacích základoch na platenie poistného na dôchodkové poistenie. Presnejšie údaje v Elektronickom účte poistenca preto znamenajú presnejšiu dôchodkovú prognózu. Sociálna poisťovňa preto odporúča aktivovať si a využívať Elektronický účet poistenca, ktorý je zdrojom mnohých užitočných informácií. „V súvislosti s dôchodkovým poistením v ňom poistenci nájdu informácie o období dôchodkového poistenia a vymeriavacích základoch evidovaných Sociálnou poisťovňou, ako aj o neevidovaných (chýbajúcich) obdobiach a bývalých zamestnávateľoch. V Elektronickom účte poistenca si tak poistenec môže skontrolovať, ktoré obdobie jeho dôchodkového poistenia Sociálna poisťovňa eviduje a ktoré nie,“ objasnila Sociálna poisťovňa a dodala, že ak poistenec zistí, že niektoré obdobie jeho dôchodkového poistenia nie je Sociálnou poisťovňou evidované a má o tomto období doklady, môže ich Sociálnej poisťovni predložiť (doručiť).



zdroj foto nattananz3 pixabay

Doklady o získanom období môže poistenec doručiť pobočke Sociálnej poisťovne alebo Informačno-poradenskému centru Sociálnej poisťovne, ústredie – klient-skému centru, a to osobne, poštou alebo do elektronickej schránky. „Takto preukázané obdobie sa zohľadní nielen v dôchodkovej prognóze, ale bude v predstihu k dispozícii, keď bude poistenec žiadať o dôchodok,“ uzavrela Sociálna poisťovňa.

Bližšie informácie o Elektronickom účte poistenca, ako aj spôsob zriadenia prístupu k nemu nájdete na webovej stránke Sociálnej poisťovne.

» ren

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
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



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

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 prospesných 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 fritéza 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



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,- €

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 kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk



BIGBEAN.SK

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO DB Profesionálny pákový kávovar	JURA X10 Veľký automatický kávovar	JURA E6 Malý automatický kávovar	FIORENZATO F64 Plyšák
10€N 60 € VIKEND 90 € 2-10 DNÍ 40 € 11-60 DNÍ 20 € 60 DNÍ+ 9 €	10€N 25 € VIKEND 35 € 2-10 DNÍ 20 € 11-60 DNÍ 15 € 60 DNÍ+ 7 €	10€N 20 € VIKEND 30 € 2-10 DNÍ 15 € 11-60 DNÍ 10 € 60 DNÍ+ 5 €	10€N 20 € VIKEND 30 € 2-10 DNÍ 15 € 11-60 DNÍ 10 € 60 DNÍ+ 5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G	SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G	MISTRO BLEND 80/20 500G	VENETO BLEND 1KG	TOSCANA 100% ARABICA 1KG

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.

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

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

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...nečakajte kým zdražieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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



- 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

