

# SENECKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

## DOBRA STRECHA NEMUSÍ STÁŤ MAJETOK

- STRECHY NA MIERU
- REKONŠTRUKCIE AJ OPRAVY
- JASNÁ CENOVÁ PONUKA
- PORADENSTVO

ZAVOLAJTE

+421 908 186 129  
WWW.STRECHYSC.SK

STRECHY SC  
Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

## 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

0905 605 209 | www.in-real.sk  
inreal@wmx.sk



## PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

Optika  
SENEC

0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEC  
WWW.OPTIKASENEC.SK

**KÚPIM ORNÚ PÔDU** aj podiely  
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti  
☎ 0950 713 550

## Darujte 2 % z daní

**NEZÁBUDKA - Senec**  
združenie na pomoc rodinám  
so zdravotne postihnutými  
deťmi a mladistvými  
Turmianska 8A, 903 01 Senec  
IČO: 34076255



Číslo účtu - IBAN: SK50 0900 0000 0000 1919 6373

**VYCVIČÍM** vášho  
**PSA**, profesionál  
☎ 0908 728 081

- **Tatranský profil**  
- ihneď s dovozom
- **OSB dosky**  
- ihneď s dovozom
- **Plechý, doplnky**  
- ihneď s dovozom
- **Škridla, doplnky**  
- ihneď s dovozom
- **Odkvapové systémy**  
- ihneď s dovozom
- **Strechy, rekonštrukcia striech**  
- ihneď

**Okoč**  
STRECHY  
☎ 0951 444 944  
streacha@streacha.ws

## VA-SI, spol. s r.o. Pohrebná služba v Senci NON STOP Služba

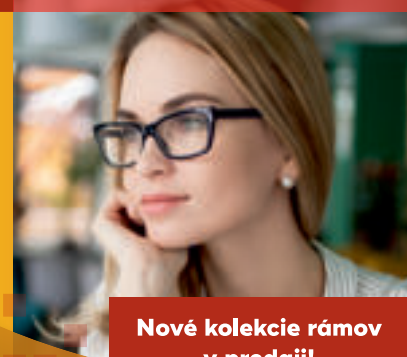
Tel.: 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

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

Nájdete nás  
v Dome smútku  
v Senci

OPTIK MORVAY



Nové kolekcie rámov  
v predaji!

## Profesionálne VYŠETRENIE ZRAKU

☎ 0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

www.OPTIKMORVAY.sk

TIPOS  
Vaše výhry, naša radosť

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

## Slovák vyhral neuveriteľných

3 233 101 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

euro  
miliony

Bezplatný týždenník

# SENECKO

EV 6227/24

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

Ročník III, rok 2026

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

## INZERCIA

Peter Bukovinský 0905 915 040  
Zora Kováčová 0905 719 132  
Ľuboš Bugyi 0904 926 876  
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

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



DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

**Každý týždeň:**  
Senec, Bernolákovo, Blatné, Čataj, Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá Borša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanka 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	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO	
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO	
LV	30.580	LEVICĀKO	
MA	29.680	MĀLACKO	
NR	54.170	NĀTRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZĀNSKO	
PN	41.870	PIĀSTĀNSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIĀCKO-SĀLIKĀCKO	
TO	41.930	ĀOPOLĀANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREĀĀANSKO-DĀA-IL	
TT	49.930	TRĀVANSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

### Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRĀCKO-BR	
KY	29.300	KYSUCĀKO-ĀA-KM	
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RĀK	
LC	30.860	LĀĀĀENĀCKO-VĀK-PT	
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS	
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIĀVIDSKO	
ZV	38.400	ZVĀLENSKO-DĀ-ĀA	
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZĀ-BĀS	
ZA	50.780	ZĀLĀNSKO-BY	

### Východné Slovensko

BJ	37.210	BĀRĀDEJOVSKO-SĀK-SP	
GE	30.830	GĀEMERSKO-RV-RĀS-RĀ	
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-MĀL	
KE	92.130	KOŠĀCKO	
KS	24.900	KOŠĀCKO okolie	
SL	12.940	LĀBOVNĀNSKO	
MI	31.260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPĀRĀDSKO-KĀK	
PO	49.940	PĀREŠOVSKO-SĀB	
SN	32.540	SPIŠSKO-ĀĀ-ĀL	

## KAMENĀRSTVO KĀJAL

☎ 0948 312 754 | 0948 665 337

požívame VĀs na výstavu

### NĀHROBNÝCH KĀMEĀOV

od 20.2.2026

📍 cintorĀn KĀjal



Celý ponúkĀný sortiment nĀjdete na: [f Kamenosocharstvo KĀjal](#)

## MĀTE VLHKÝ DOM?

- podrezĀvanie -20%  
- chemickĀ injektĀž **STOP VODA**  
100% odstrĀnenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

## KRTKOVANIE

ĀISTENIE A MONITORING KĀNALIZĀCIE

ĀISTENIE LĀPĀĀOV TUKOV

0905 351 406  
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

PRĀJMEME PRACOVĀNIKOV SBS  
na obchodnĀ prevĀdzku - BERNOLĀKOVO

PrĀca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukĀz odbornej spôsobilosti, zdravotnĀ spôsobilosť, bezúhonnosť  
corado@corado.sk  
0948 116 981

## REZANIE BETĀNU

KĀRĀTKĀ ĀĀKĀCĀ DĀBA  
DLHORĀĀNĀ SKĀSENOSTI

otvory do panelu  
jadrovĀ vrtĀnie otvorov  
statickĀ posudky  
odvoz odpĀdu  
0908 447 006  
www.jadrovevrtanie.sk



PomĀhajú deťom  
a tĀnedžerom v ŀažkĀch  
chvĀľach

www.cujte.sk



Po preĀítĀnĀ noviny odhodťe  
do triedenĀho odpĀdu / PĀPIER /

## LEPŠĀ PRĀĀA

NĀJDĀTE NOVÝCH ZĀMĀSTNĀNCOV EFEKTĀVNE

NA LEPSĀ PRĀĀA.SK

## ZAPOJĀME.SK - vaši elektrikĀri

Kompletné elektroinštalĀĀnĀ služby

☎ 0911 257 508 ✉ INFO@ZAPOJĀME.SK

### STRECHY MONTĀŽ VÝMĀNA

- Plech, škrĀdla, šindel
- VýmĀna krovov
- HydroizolĀcie striech
- VýmĀna rĀn, zvodov
- NĀtery striech
- Oplechovanie komĀnov
- VýmĀna korýtĀk
- Podbitie striech
- LikvidĀcia azbestu

### MURĀRSKE PRĀĀE

- ZateplĀnie domov
- Rekonštrukcie bytov, domov
- JadrĀ, kĀpĀlne, obklady
- Voda, plyn, kĀrenie
- ElektroinštalĀcie
- SadrokĀrtĀny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prĀstavyby
- BĀracie prĀce

☎ 0948 107 877

## RiadkovĀ inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMĀĀNĀOSŤ, NĀBYTOK
- 4 DOM A ZĀHRĀDA
- 5 ZVERINEĀ, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT
- 7 DEĀOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNĀMENIE
- 0 RĀZNE

## Chcete si podať riadkovĀ inzerĀt?

PošĀte SMS na tel. Ā. 8866  
v tvare RP (medzera) SC  
(medzera) ĀĀslo rubriky  
(medzera) Text inzerĀtu.

PrĀklad:  
RP SC 7 PredĀm hĀboký  
modrĀ koĀĀk. 0987 654 321

InzerĀt bude po skontrolovĀnĀi spo-  
platenĀy spĀtĀnou SMS, ktorĀ VĀm  
vyĀĀtĀuje VĀš mobilnĀ operĀtor.

- Āena spĀtnej SMS (vrĀtane DPH):
- Text dĀ 50 znakov 1 Ā
  - Text dĀ 100 znakov 2 Ā
  - Text nad 100 znakov 3 Ā

- ĀĀsĀ rubriky:
- 1 - Auto-Moto
  - 2 - Elektro, technika
  - 3 - DomĀĀnosť, nĀbytok
  - 4 - Dom a zĀhrĀda
  - 5 - ZverineĀ, drobnĀchov
  - 6 - Hobby a šport
  - 7 - DeĀom
  - 8 - Darujem
  - 9 - ZoznĀmenie
  - 0 - RĀzne

KomerĀnĀe inzerĀty, pozvĀnky  
na Ākie, ponuky zamestnĀnia  
a reality v riadkovej inzerĀcii neu-  
verejĀujeme. V prĀpĀde zĀujmu  
o zverejnenie tohto typu inzerĀtu  
kontaktujte naších obchodnikov.  
SMS je mĀžnĀe podať Āj v novinĀch  
v inĀch regiĀnĀoch. V takom prĀpĀde  
nahradĀte pĀsmĀna „SC“ v texte  
Vašej SMS kĀdom novinĀ, ktorĀj nĀj-  
dĀte v tĀrĀži.  
(Službu platbarnobilom.sk  
technicky zabezpeĀuje ELET s.r.o.)



**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 €

**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, www.grafia.sk**

06-0011

## ČALÚNNICTVO

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



tel.: **0904 697 765** [mancalcaluvnictvo@gmail.com](mailto:mancalcaluvnictvo@gmail.com)  
Tureň 442, 903 01

06-0011

## OPRÁVY STRIECH

+ **VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY - PLECHOVEJ, ŠKRIDLOVEJ**  
Hydroizolácie  
Dodanie + montáž  
Volajte **0917 114 686**

13-0028

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny**  
⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**!!! NOVINKA !!!**  
**BITUMÉNOVÁ LEPENKA** určená pod solárne panely.  
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

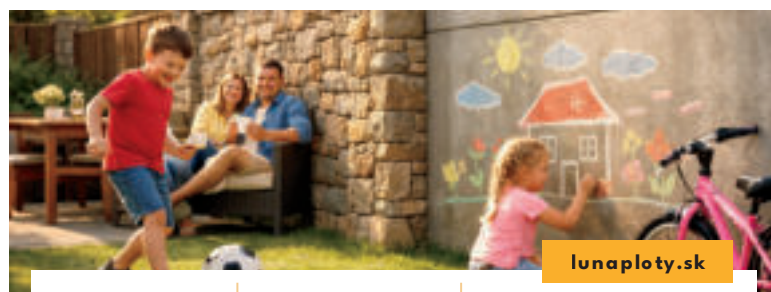
**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRÁVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**



ZÁRUKA 20 ROKOV

14-0010



lunaploty.sk



**50% zľava**  
na dopravu

**Bariérové a uličné oplozenia**

06-0025

**HAPPYDENT**  
stomatológia

**NAJNOVŠIE  
TECHNOLÓGIE  
V OBLASTI  
IMPLANTOLÓGIE**

- **ošetrovanie a diagnostika** pomocou najnovších technológií vrátane 3-D počítačového tomografu a dentálneho mikroskopu

**VRÁTIME VÁM ÚSMEV. VRÁTIME VÁM SEBAVEDOMIE.**

## Zubná ambulancia v Chorvátskom Grobe

Rubínová 1, Čierna Voda  
Chorvátsky Grob (OC Monar)

☎ **0911 838 003**

✉ **ba@stomatologiahappydent.sk**



**www.stomatologiahappydent.sk**

## Implantáty All-on-4®

Pracujeme so všetkými typmi implantátov. Ponúkame viacero možností náhrady zubov.



"All-on-four" (všetko na štyroch) je populárna metóda implantácie zubov, v ktorej sú implantované štyri implantáty do čelustí a sánky. Pri tejto technológii pacient dostáva pevné zuby do 24 hodín alebo do týždňa.

### Miniimplantáty

Miniimplantáty sú menšou a lacnejšou verziou ako bežné implantáty. Zubné náhrady na miniimplantátoch na rozdiel od klasických zubných náhrad pevne držia v ústach a zvyšujú spokojnosť a komfort pacientov.

### Výhody:

- možnosť využiť Vašu súčasnú protézu
- bezbolestná aplikácia bez chirurgických rezov
- minimum kontraindikácií
- rýchle vhojenie miniimplantátov
- možnosť okamžitého zaťaženia



### Vlastné zubné laboratórium

Vieme zabezpečiť presné protetické práce na implantátoch vďaka použitiu digitálnych technológií CAD/CAM.

06-03-1

# Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite



Žreb **Párty prasa v žite** ti dáva šancu na výhru až **200 000 €** ihneď a **12 000 €** na rok. Kúpite na najbližšom predajnom mieste TIPOS.

**18+** HRAJ ZODPOVEDNE

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)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)




Gratulujeme hráčovi  
z Košického kraja, ktorý vyhral

3 233 101 €

18+ HRAJ  
ZODPOVEDNE

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)

## Hráč z Košického kraja vyhral rozprávkovú sumu. Domov si odniesol takúto výhru!

**Na Slovensku pribudol ďalší milionár a koniec januára sa tak niesol v znamení mimoriadneho šťastia a veľkej radosti. Vďaka číselnej lotérii EUROMILIÓNY sa tentoraz šťastie usmialo na hráča z Košického kraja, ktorý si v sobotu 31. januára odniesol výhru presahujúcu 3,2 milióna eur. Táto výhra ho okamžite zaradila medzi slovenských milionárov a zároveň sa zapísala medzi najvýznamnejšie výhry v histórii tejto obľúbenej hry.**

Šťastný výherca uzavrel svoju stávkku už v stredu 28. januára. Rozhodol sa pre jednoduchú a čoraz populárnejšiu možnosť – zvolil si náhodný tip a stávkku uzavrel na jedno žrebovanie. Následne mu nezostávalo nič iné, len čakať. Práve niekoľkodňové obdobie očakávania, ktoré je pre hráčov neodmysliteľnou súčasťou hry, sa mu napokon vyplátilo. Sobotné žrebovanie prinieslo výsledok, ktorý mu doslova vyrzil dych.

Výherný tiket obsahoval kombináciu čísel 12, 14, 15, 25, 29, 32 a 33 a číslo 3 z druhého osudia. Táto presná zostava sa ukázala ako správna a zabezpečila hráčovi jackpot vo výške 3 233 101 eur. Ide pritom o mimoriadne významnú výhru aj z pohľadu štatistik. Konkrétne ide o piatu najvyššiu výhru v histórii číselnej lotérie EUROMILIÓNY na Slovensku a zároveň o dvadsiatu najvyššiu výhru v celej histórii spoločnosti TIPOS. Takéto výhry sú dôkazom, že EUROMILIÓNY patria dlhodobo medzi hry, ktoré dokážu priniesť skutočne krásne výhry.

Súčasťou stávky bola aj doplnková hra EUROMILIÓNY JOKER, ktorá ponúka hráčom ďalšiu šancu na výhru. V tejto doplnkovej hre však hráč

tenzoraz úspešný nebol. Hlavná výhra však jednoznačne zatienila všetko ostatné a priniesla radosť, aká sa dostáva len raz za život.

Rok 2026 sa tak začal vo veľkom štýle a už v jeho prvom mesiaci priniesol prvý miliónový jackpot. Príbeh výhercu z Košického kraja opäť potvrdzuje, že k výhre nemusí viesť zložitá stratégia ani dlhoročné hranie. Niekedy stačí jedno rozhodnutie, jeden náhodný tip a trochu trepezlivosti. Práve tieto momenty robia z číselných lotérií výnimočné hry, ktoré spájajú zábavu, očakávanie a radosť z možnosti vyhrať.

EUROMILIÓNY patria medzi najobľúbenejšie číselné lotérie na Slovensku. Zaujímavý jackpot, jednoduchý princíp hry a možnosť zvoliť si vlastné alebo náhodné čísla robia z tejto lotérie atraktívnu voľbu pre široké spektrum hráčov.

Chcete skúsiť šťastie aj vy? Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOS po celom Slovensku – na

poštách, v trafikách či v ďalších autorizovaných predajniach. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk) alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!



# Ovocie plné cenných látok a vitamínov

## Doprajme si chutné šťavnaté jablká

Zvykne sa hovoriť, že ak chceme urobiť niečo pozitívne pre naše zdravie, mali by sme každý deň zjesť jedno jablko. Dokonca aj podľa odborníkov je toto chutné a šťavnaté ovocie plné cenných látok a vitamínov, ktoré majú veľa priaznivých účinkov na naše zdravie.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Jablká obsahujú rôzne vitamíny, ako napríklad vitamín C, E, ktoré majú anti-oxidačné schopnosti. Taktiež sa v jablkách nachádzajú rôzne minerálne látky, či už ide o draslík, horčík, fosfor alebo vápnik. Toto chutné ovocie obsahuje aj vlákninu, a to vo vode rozpustnú i nerozpustnú. „Vláknina rozpustná vo vode môže spomaliť prechod trávejnej hmoty tráviacou sústavou a podporovať tak dlhší pocit sýtosti. Môže tiež pôsobiť aj ako prebiotikum, čiže môže byť využívaná ako potrava pre prospešné črevné baktérie, a pomáhať tak ich rastu a aktivite,“ približuje MUDr. Šranková

hladinu cukru v krvi v medziach normy,“ hovorí odborníčka a dodáva, že je dobré jesť jablká neočistené, pretože veľké množstvo živín, ktoré obsahujú, sa nachádza práve v šupke a tesne pod ňou.

### SKLADOVANIE

Jablká by sme mali skladovať na suchom a chladnom mieste, a taktiež nie na priamom slnku, keďže v teplých priestoroch jablká dozrievajú rýchlejšie. „Najlepšie je ich uskladniť oddelene od ostatných druhov ovocia a zeleniny, pretože vylučujú etylén, ktorý spôsobí, že iné ovocie a zelenina dozrieva rýchlejšie, najmä ak sú samotné jablká pomliaždené alebo prezreté,“ objasňuje odborníčka na zdravú výživu.

### POUŽITIE

Jablká môžeme konzumovať čerstvé, ale hodia sa aj do rôznych ovocných či ovocno-zeleninových štiav a šalátov. Veľmi často ich však najmä v zimných mesiacoch vyu-



Doprajme si chutné šťavnaté jablká.

*zdroj foto matthiasboeckel pixabay*

1 balíček prášku do pečiva, 4 balíčky vanilkového cukru, 2 balíčky škoricového cukru, 2kg jablák, 4 lyžice roztopeného masla

### Postup:

• Z múky, práškového cukru, vajec, masla, prášku do pečiva a balíčka vanilkového cukru vymiešame hladké cesto. Rozdelíme ho na dve časti. Jednu z nich vyvalkáme a preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie.

• Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov, nastrúhame a v miske ich zmiešame s vanilkovým a škoricovým cukrom a s roztopeným maslom. Následne rovnomerne rozložíme na cesto. Potom vyvalkáme druhú časť cesta na plát a prikryjeme ním jablkovú plnku.

• Povrch popicháme vidličkou a pečieme v rúre vyhriatej na 180°C zliezla približne 20 až 25 minút. Pred podávaním koláč posypeme práškovým cukrom.

Následne vložíme do pekáča, posypeme cukrom a pokvapkáme citrónovou šťavou.

• V miske zmiešame zmäknuté maslo s najemno zomletými ovsenými vločkami, prípadne orechmi, múkou, cukrom, a štipkou soli. Vytvoríme sypkú mrveničku.

• Jablká na pekáči posypeme prípravou mrveničkou a pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 25 až 30 minút.

• Dezert podávame na dezertných tanierikoch, doplnený kopčekom vanilkovej zmrzliny, kyslej smotany, bieleho jogurtu či šľahačky.

### Náš tip:

Crumble môžete upiecť aj v malých zapiekacích miskách, kde je v každej miske práve jedna porcia.

### JABLKÁ POD ČAPICOU

**Suroviny:** jablká, ríbezľový alebo malinový džem, 1 bielok, 7 dkg práškového cukru, mandle alebo vlašské orechy, maslo

### Postup:

• Jablká umyjeme, očistíme, rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jad-



Osviežiť nás môže aj jablková šťava.

*zdroj foto u\_gjif9un3ht pixabay*

z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vo vode nerozpustná vláknina zasa podľa odborníčky podporuje pravidelné pohyby čriev a zlepšuje tak vylučovanie nezužitkových zložiek potravy von z tela. Jablká však obsahujú aj mnoho fenolových zlúčenín - flavonoidov, ktoré majú pre telo významné antioxidantné a protizápalové účinky. Obsah flavonoidov a vlákniny zabráňuje tiež rýchlemu vstrebávaniu cukru do krvi, vďaka čomu jablká patria medzi druhy ovocia s nízkym glykemickým indexom. „Ak máte cukrovku 2. typu, jablkám sa nemusíte vyhýbať. Vláknina spomaľuje vstrebávanie cukru do krvného obehu a tým udržiava

živame pri príprave najrôznejších koláčov. Keďže niektoré odrody jablák sú viac kyslé a iné sladké, zvykneme ich podľa toho využívať aj v našej kuchyni. Kým tie sladšie si vychutnáme najviac čerstvé, teda v surovom stave, prípadne ako súčasť štiav či šalátov, tie kyslejšie druhy sa používajú najmä na prípravu koláčov, do kompótov, či džemov.

### Vedeli ste, že...

...ak sú jablká tepelne upravené ako súčasť rozličných sladkých či slaných jedál, môže to spôsobiť pokles niektorých, na úpravu citlivých živín?

### Náš tip:

#### JABLKOVO - ZELEROVÉ SMOOTHIE

**Suroviny:** 3 stonky zeleru, 1 - 2 stredne veľké zelené jablká, 100 - 250 ml vody, zopár kvapiek citrónovej šťavy

### Postup:

Zeler a jablká dôkladne umyjeme. Jablká rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jadrovník. Následne zeler aj jablká nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme vodou a mixujeme pri vysokých otáčkach do hladkej konzistencie. Podľa chuti pridáme citrónovú šťavu.

#### KREHKÝ JABLKOVÝ KOLÁČ

**Suroviny:** 600g polohrubej múky, 200g práškového cukru, 4 vajcia, 250g masla,

### JABLKOVÝ CRUMBLE

#### Suroviny:

**Na mrveničku:** 75 g maslo, 65 g ovsené vločky – nahradiť ich môžete orechmi, 110



Jablkové pité chutí skvelo.

*zdroj foto anialaurman pixabay*

g hladká múka, 60 g kryštálový cukor, štipka soli,

**Na ovocnú náplň:** 600 g jablák, 60 g kryštálový cukor, 1 PL citrónová šťava.

### Postup:

• Pekáč vytrieme maslom, alebo vložíme papierom na pečenie.

• Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.

rovník. Do vzniknutého otvoru – jamky, dáme lyžičkou džem.

• Z vaječného bielka a práškového cukru ušľaháme tuhý sneh. Na každé jablko dáme kôpku snehu - čiapku a posypeme nasekanými mandľami alebo vlašskými orechmi. Poukladáme na maslom vymastený pekáč a pečieme domäkka.



Jablká sa hodia aj na zaváranie.

*zdroj foto congerdesign pixabay*

**Oplatí sa!**

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**POKRÝVAČ STRIECH  
MAJSTER TESÁR**

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

ZĽAVA  
-15%



Kontakt: +421 917 506 871

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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

**LEPŠIA PRÁCA** SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

**EFEKTÍVNEJŠIE**

**Revolúcia vo svete  
fitness dorazila  
do Bratislavy**



Príďte si vyskúšať



**IAM academy**

Ševčenkova 23,  
851 01 Bratislava  
Tel.: 0914 105 644

- › 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

**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

**IMBODY SPORT**

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

INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 907 895 865



**ŠPORTOVÉ KLUBY**

Pokročilé funkcie pre profesionálov  
a kondičných trénerov

**HOTELY & WELLNESS**

Prémiový zážitok, minimum priestoru,  
maximálna pridaná hodnota



**čujte.sk**

Objavili dva vzácne  
druhy pavúkov

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

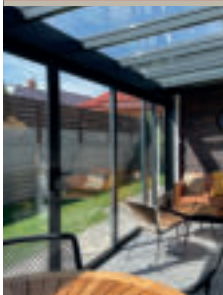
**GS**  
EUROTHERM  
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?  
S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



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

## Váš domov, vaša sloboda.

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 04.03.2026 a nie je  
platná s inými kampaňami  
alebo ponukami.

**0800 162 162**

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

### SOS STREŠNÉ PRÁCE

**Tesár, klampiár, pokrývač**

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

**Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA**

Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.3.



**KONTAKT: +421 918 081 699**

pred po

Ekologické čistenie fasád  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

## BOMBA FASÁDA

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk) +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

### 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**

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

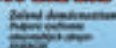


info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
Alibis: 0900 131 131



Spoločnosť členom  
Európskej únie



Zelená domácnosť  
Podpora obnovy  
energetických zdrojov  
obytív

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

**4790€\***

\*základná cena vrátane 10kw

...nečakajte kým zdražíme

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**



- 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 180m<sup>2</sup>

