

DUNAJSKOSTREDSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 320 domácností

• **Tatranský profil**
- ihneď's dovozom

• **OSB dosky**
- ihneď's dovozom

• **Plechy, doplnky**
- ihneď's dovozom

• **Škridla, doplnky**
- ihneď's dovozom

• **Odkvapové systémy**
- ihneď's dovozom

• **Strechy, rekonštrukcia striech**
- ihneď'

Okoč
STRECHY
0951 444 444
strecha@strecha.ws

Allianz Kooperativa COLONNADE UNION
VIENNA INSURANCE GROUP POISTOVNA

P.L.S. s.r.o. Ing. Peter Leporis
sprostredkovateľ poistenia, úverov a leasingu - člen skupiny respect.

Ponúkame poistenie:
• osôb • majetku • podnikateľov
• cestovné • vozidiel

Vyberte si najvýhodnejšie poistenie

Hlavná 21/1, P.O.Box 181, 929 01 Dunajská Streda
tel./fax: 031/552 47 37, mobil: 0907 742 798, 0905 988 039, 0905 524 737
Hlavná 45, 931 01 Šamorín - mobil: 0905 491 878

e-mail: Leporis@nexta.sk

GENERALI UNIQIA wustenrot CSOB KOMUNÁLNA POISTOVNA PREMIUM a iné

Color-Dent

Teljeskörű fogászati szakrendelő
Dr. Deák Henrietta
Egyszerű, gyors, fájdalommentes

Ingyenes állapotfelmérés

előtte utána

előtte utána

Ha ön is hasonló esztétikai problémákkal küzd, forduljon hozzánk bizalommal!
„Semmi sem olyan hatalmas, mint a mosoly ereje!”

Cím: 9022 Győr, Bajcsy-Zsilinszky u. 52/A. 1.emelet/6.
(Árkádtól 5 perc sétára)
Tel. szám: +36-30/60-99-252
www.colordent.hu, info@colordent.hu

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

INZERCIA
0904 926 876

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
(PRI GALANTE)
PONÚKA NA PREDAJ:

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€

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

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

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

LEPŠIA PRÁCA

HLÁDAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE
0910 973 657

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

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Slovák vyhral neuveriteľných 3 233 101 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

euro mióny

Bezplatný týždenník

DUNAJSKOSTREDSKO

EV 6237/24

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

Ročník III, rok 2026

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

INZERCIA

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

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



DISTRIBÚCIA (34.320 domácností)

párny týždeň:
Samorín, Dunajská Streda, Malé Blahovo, Čiližská Radvaň, Dolný Štál, Gabčíkovo, Jahodná, Malé Dvorníky, Ohradý, Okoč, Opatovský Sokolec, Veľké Dvorníky, Veľký Meder, Vrakúň, Baka, Baloň, Dunajský Klátov, Jurová, Kostolné Kráčany, Kráľovičove Kráčany, Kúttniky, Lúča na Ostrove, Medvedov, Povoda, Topolníky, Trhová Hradská, Trstená na Ostrove

nepárny týždeň:
Báč, Blatná na Ostrove, Čenkovce, Holice, Horný Bar, Štvrtok na Ostrove, Trnávka, Veľká Paka, Zlaté Klasy, Malé Blahovo, Gabčíkovo, Horná Potôň, Kvetoslavov, Lehnice, Michal na Ostrove, Orechová Potôň, Rohovce, Šamorín, Veľké Blahovo, Veľký Meder, Vydrany, Dunajská Streda

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-ŠALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-HL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

Valentínska kvapka krvi 2026

V piatok 13. februára 2026 sa začína 31. ročník kampane Slovenského Červeného kríža - Valentínska kvapka krvi. Slogan „Potrebujem Ťa“ je tento rok odkazom pacientov, ktorí bez darovanej krvi nemôžu podstúpiť liečbu, operáciu alebo sa zotaviť po úraze. Kampaň potrvá do 27. februára.

Sviatok svätého Valentína je symbolom blízkosti a starostlivosti. Valentínska kvapka krvi preto každý rok pripomína, že darovstvo krvi je jedným z najkonkrétnejších prejavov ľudskej solidarity. Za každou transfúziou je nielen šlachetný darca, ale aj človek, ktorý práve teraz potrebuje našu pomoc.

Potreba krvi je často vyššia, než si uvedomujeme. Kým napríklad pri komplikovaných pôrodoch môže ísť o 15 transfúzných jednotiek, dlhodobá liečba ťažkých porúčením môže vyžadovať až desiatky jednotiek červených krviniek, plazmy aj krvných doštičiek. Preto je dôležité, aby krvné zásoby zostávali stabilné počas celého roka.

„Keď pacient povie 'Potrebujem Ťa', nie je to metafora – je to prosba o šancu pokračovať v živote. Jedna návšteva odberového centra môže rozhodnúť o tom, či sa liečba začne načas a či bude mať pacient silu ju zvládnuť. Ďakujeme každému darcovi, ktorý sa rozhodne byť

blízko aj neznámemu človeku,“ hovorí Zuzana Rosiarová, generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža.

SČK pozýva verejnosť, aby sa do Valentínskej kvapky krvi 2026 zapojila darovaním krvi v ktoromkoľvek odberovom centre na Slovensku. Územné a miestne spolky SČK prinesú možnosť darovať krv aj do odľahlejších obcí prostredníctvom mobilných odberov.

Krv môže darovať každý zdravý človek vo veku 18 až 60 rokov s váhou nad 50 kg a dobrým zdravotným stavom. Po prekonaní vírusového alebo bakteriálneho ochorenia je možné krv darovať po 2 týždňoch od úplného vyliečenia.

Kampaň Valentínska kvapka krvi® je zapísaná v registri ochranných známk Úradu priemyselného vlastníctva SR.



Ilustračné foto. zdroj foto congerdesignpixabay

čujte.sk

Pomáhajú deťom a tínedžerom v ťažkých chvíľach

www.cujte.sk

Pomôcť majú call centrá aj nonstop chatbot

Ministerstvo školstva rozširuje podporu pre rodičov, zákonných zástupcov aj školy počas obdobia podávania elektronických prihlášok na stredné školy aj prostredníctvom call centier. Cieľom je podľa rezortu zabezpečiť plynulý, zrozumiteľný a technicky bezproblémový priebeh prijímacieho konania.

Podpora je podľa ministerstva školstva výrazne posilnená pre rodičov a zákonných zástupcov žiakov, ktorí budú počas najbližších dvoch týždňov prostredníctvom portálu ePrihlášky podávať prihlášky na stredné školy. Call centrum na čísle 02/322 844 98 funguje počas pracovných dní v rozšírenom režime od 8.00 do 19.00 hod. Okrem toho bude infolinka dostupná aj počas víkendov: 14. – 15. februára a 21. – 22. februára, vždy v čase od 10.00 do 18.00 hod. Operátori poskytujú pomoc pri technickom postupe, orientácii v systéme ePrihlášok a riešení praktických otázok.

Pre školy je od začiatku februára k dispozícii infolinka na čísle 02/322 844 99, a to počas pracovných dní v čase od 8.00 do 16.00 hod. Pomôcť im má aj nonstop chatbot (24/7) na portáli ePrihlášky v zóne určenej pre školy. Tieto nástroje dopĺňajú prebiehajúce školenia, ktoré k elektronickému podávaniu prihlášok

organizuje ministerstvo školstva.

„Naším cieľom je, aby rodičia aj školy mali istotu, že sa majú na koho obrátiť s technickými otázkami a mohli sa plnohodnotne sústrediť na výber strednej školy. Posilnením call centra a zavedením nonstop chatbota vytvárame podmienky na pokojný a bezstresový priebeh podávania prihlášok,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Ministerstvo zároveň zverejnilo video-návody, príručky a prehľad často kladených otázok, ktoré majú pomôcť rodičom aj školám lepšie sa zorientovať v novom systéme a pomôcť v prípade nejasností.

„Projekt ePrihlášky nahrádza doterajší neprehľadný systém viacerých formulárov jedným digitálnym riešením. Rodičia môžu podať jednu prihlášku na viac škôl, určiť poradie podľa vlastných preferencií a systém automaticky spracuje výsledok prijímacieho konania. Nový systém znižuje administratívnu záťaž škôl a prináša väčšiu prehľadnosť a spravodlivosť pre žiakov,“ ozrejmil rezort školstva a doplnil, že ako prví budú ePrihlášky využívať rodičia žiakov základných škôl pri prihlasovaní sa na stredné školy. Termín podávania prihlášok je od 8. do 20. februára 2026.

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) DS (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP DS 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 „DS“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

ROTOVÁTORY

od **129,-**

PREDSEZÓNNA

AKCIA



**Splátkový
predaj**

0%-NOU

AKONTÁCIU bez navýšenia

Široký sortiment príslušenstva



Rozvoz ZDARMA!

TELERVIS
Gabčíkovo

Otváracia doba: pondelok – piatok: 9⁰⁰–18⁰⁰, sobota: 9⁰⁰–12⁰⁰

tel.: **031/558 46 00**, Novomestská 1, Gabčíkovo

www.telervisgabcikovo.sk

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

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

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

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 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 trávenej 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 zhruba 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

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

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

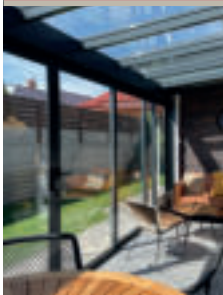
GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITE
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

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.



KONTAKT: +421 918 081 699

pred po

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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



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: 0914 131 131

Spoločnosť členom
Európskej únie

Základná domácnosť
Podpora obnovy
energetických zdrojov
stavieb

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*základná cena vrátane 10kw

...nečakajte kým zdrazieme

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 180m²

Galmet